



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA "JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE ARTES
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM MÚSICA

SÉRGIO LUIZ DE SOUSA

**A PRÁTICA MENTAL COMO ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA NA
PREPARAÇÃO PARA A PERFORMANCE MUSICAL**

SÃO PAULO - SP

2020

SÉRGIO LUIZ DE SOUSA

**A PRÁTICA MENTAL COMO ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA NA
PREPARAÇÃO PARA A PERFORMANCE MUSICAL**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Música do Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" como requisito parcial para obtenção do título de Doutor em Música.

Área de Concentração: Música: processos, práticas e teorizações em diálogos

Linha de Pesquisa: Criação Musical: Composição e Performance

Orientação: Profa. Dra. Sonia Ray

SÃO PAULO - SP

2020

Ficha catalográfica preparada pelo Serviço de Biblioteca e Documentação do Instituto de Artes da Unesp

S725p Sousa, Sérgio Luiz de, 1973-
A prática mental como estratégia pedagógica na preparação para a performance musical / Sérgio Luiz de Sousa. - São Paulo, 2020.
118 f. : il. color.

Orientadora: Prof^a Dr^a Sonia Ray
Tese (Doutorado em Música) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Instituto de Artes

1. Musica - Instrução e estudo. 2. Musica - Execução. 3. Prática interpretativa (Música). 4. Didática. 5. Professores de música. I. Ray, Sonia. II. Universidade Estadual Paulista, Instituto de Artes. III. Título.

CDD 780.7

(Laura Mariane de Andrade - CRB 8/8666)



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

Câmpus de São Paulo



CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

TÍTULO DA TESE: A Prática Mental como Estratégia Pedagógica na Preparação para a Performance Musical

AUTOR: SÉRGIO LUIZ DE SOUSA

ORIENTADORA: SÔNIA MARTA RODRIGUES RAYMUNDO

Aprovado como parte das exigências para obtenção do Título de Doutor em MÚSICA, área: Música: Processos, Práticas e Teorizações em Diálogos pela Comissão Examinadora:

Profa. Dra. SÔNIA MARTA RODRIGUES RAYMUNDO
Departamento de Música / Universidade Federal de Goiás (Profa. Colaboradora)

Prof. Dr. EDUARDO FLORES GIANESELLA
Departamento de Música / Instituto de Artes da UNESP

Profa. Dra. BEATRIZ CARNEIRO PAVAN
UFG / Universidade Federal de Goiás

Prof. Dr. WERNER AGUIAR
Escola de Música e Artes Cênicas / Universidade Federal de Goiás - UFG

Prof. Dr. RICARDO LOBO KUBALA
Departamento de Música / Instituto de Artes de São Paulo

São Paulo, 11 de junho de 2020

Para minha esposa e filhos

AGRADECIMENTOS

Aos professores e funcionários do Instituto de Artes da UNESP.

À minha orientadora Profa. Dra. Sonia Ray, pela orientação e contribuições que foram imprescindíveis na realização desta pesquisa.

Aos professores que participaram de minhas bancas durante o todo o curso de doutorado: Prof. Dr. Antônio Cardoso, Profa. Dra. Beatriz Pavan, Prof. Dr. Eduardo Giancesella, Profa. Dra. Gisela Nogueira, Profa. Dra. Sonia Albano, Prof. Dr. Werner Aguiar e Prof. Dr. Ricardo Kubala.

À Profa. Dra. Beatriz Pavan e Profa. Dra. Gisela Nogueira pelas sugestões durante o exame de qualificação que contribuíram na finalização desta pesquisa.

Aos amigos que dividiram o palco nos recitais de música de câmara: Diuliano Lucena, Marília Álvares, Fabíola Pinheiro, Henriqueta Mattos e Johnson Machado.

À minha amada esposa Ednelma pelo apoio incondicional e por estar sempre presente ao meu lado.

Aos meus filhos pelas alegrias de todos os dias.

Soli Deo Gloria!

RESUMO

Esta tese investiga o papel da prática mental no processo de preparação para a performance musical. Adota como referencial teórico o conceito de pedagogia da performance musical de Ray (2015), que propõe uma abordagem interdisciplinar entre a educação e a atuação prática do músico. O objetivo geral desta pesquisa é propor a prática mental como estratégia pedagógica na preparação para a performance musical. A metodologia inclui revisão da literatura disponível, pesquisa de campo (questionário aplicado a estudantes e professores de performance musical de cursos graduação e pós-graduação no Brasil) e discussão dos resultados. O trabalho está estruturado em quatro capítulos: 1. Revisão de literatura, 2. Metodologia e pesquisa de campo, 3. Discussão dos resultados, 4. Estratégias pedagógicas para aplicação da prática mental. As conclusões apontam para a confirmação da tese de que a prática mental pode ser uma importante ferramenta pedagógica no processo de preparação para a performance musical.

Palavras-chave: pedagogia da performance musical; prática mental e performance musical; preparação para a performance musical.

ABSTRACT

This dissertation investigates the role of mental practice in the process of preparation for musical performance. It has as theoretical reference the concept of music performance pedagogy by Ray (2015), who proposes an interdisciplinary approach between the field of education and the practical acting of the musician. The main objective of this research is to propose mental practice as a pedagogical strategy in preparation for music performance. The methodology includes review of available literature, field research (questionnaire applied to students and teachers of music performance of undergraduate and graduate courses in Brazil) and discussion of the results. The dissertation is divided in four chapters: 1. Literature review, 2. Methodology and field research, 3. Discussion of results, 4. Pedagogical strategies for using mental practice. The conclusions point to the confirmation of the thesis that mental practice can be an important pedagogical tool in the process of preparation for musical performance.

Keywords: music performance pedagogy; mental practice and music performance; music performance preparation.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Principais qualidades da performance autoatribuídas pelos participantes	48
Tabela 2 - Principais dificuldades na performance autoatribuídas pelos participantes	48
Tabela 3 - Características da preparação para a performance	49
Tabela 4 - Estratégias utilizadas na preparação para a performance	50
Tabela 5 - Conceito de prática mental para os participantes	50
Tabela 6 - Características da preparação que professores utilizam com seus alunos	58
Tabela 7 - Estratégias na preparação utilizadas por professores com seus alunos	58
Tabela 8 - Características positivas e dificuldades na performance por participante	80

LISTA DE GRÁFICOS

Figura 1 - Taxonomia de prática mental na performance musical proposto por Mielke e Comeau.....	34
Figura 2 - Perfil dos participantes.....	45
Figura 3 - Representatividade dos estados dos participantes	45
Figura 4 - Número de participantes por especialidade	46
Figura 5 - Grau de satisfação com o processo de preparação para a performance musical	47
Figura 6 - Memorização fora do instrumento	51
Figura 7 - Frequência da utilização da memorização fora do instrumento	51
Figura 8 - Estudo mental	52
Figura 9 - Frequência da utilização do estudo mental	52
Figura 10 - Visualização da performance.....	53
Figura 11 - Frequência da utilização da visualização da performance.....	53
Figura 12 - Ansiedade na performance dos participantes.....	54
Figura 13 - Estratégias para melhorar a ansiedade de palco.....	55
Figura 14 - Limitações físicas que prejudicaram a performance em algum período	56
Figura 15 - Limitações físicas apresentadas pelos participantes	56
Figura 16 - Estratégias utilizadas pelos participantes em períodos de limitação física.....	57
Figura 17 - Perfil estudantes de graduação.....	57
Figura 18 - Perfil estudantes de pós-graduação.....	58
Figura 19 - Ansiedade dos alunos na performance musical	59
Figura 20 - Estratégias utilizadas pelos professores para reduzir a ansiedade no palco dos alunos.....	60
Figura 21 - Alunos com alguma limitação física.....	61
Figura 22 - Limitações físicas dos alunos	61
Figura 23 - Estratégias utilizadas com alunos com alguma limitação física	62
Figura 24 - Gráfico comparativo das características positivas da performance	66
Figura 25 - Gráfico comparativo das dificuldades na performance	67
Figura 26 - Gráfico comparativo da frequência de utilização de prática mental.....	76
Figura 27 - Diagrama da aplicação pedagógica da prática mental	83
Figura 28 - Modelo PETTLEP	87
Figura 29 - L. Fernandez - Suíte das Cinco Notas - Despertar.....	88

Figura 30 - R. Schumann - Kinderszenen.....	90
Figura 31 - H. Villa-Lobos - Suite Floral - Uma camponesa cantadeira.....	91
Figura 32 - Características da prática mental	96

SUMÁRIO

Introdução	13
1. Revisão de Literatura	20
1.1 Preparação para a Performance Musical	20
1.2 Prática Mental.....	29
1.3 Pedagogia da Performance Musical.....	36
2. Metodologia e Pesquisa de Campo.....	40
2.1 Seleção dos Participantes da Pesquisa.....	40
2.2 Elaboração e Aplicação do Questionário	41
2.2.1 Pré-teste	43
2.2.2 Aplicação do questionário	44
2.3 Resultados	45
3. Discussão dos Resultados	64
3.1 Características e Estratégias na Preparação para a Performance Musical	64
3.2 Prática Mental	74
3.3 Ensino da Performance Musical	79
4. Estratégias Pedagógicas para a Aplicação da Prática Mental	85
4.1 Estratégias de Prática Mental	85
4.1.1 Memorização fora do instrumento	87
4.1.2 Memorização com prática mental e no instrumento	89
4.1.3 Estudo de trechos difíceis com variação de tempo	90
4.1.4 Estudo com variação de tempo no instrumento e prática mental	92
4.1.5 Revezamento de prática no instrumento e prática mental	92
4.1.6 Visualização da performance	93
4.1.7 Estudo longe do instrumento	94
4.2 Aplicações Pedagógicas da Prática Mental na Preparação, Realização e Avaliação da Performance Musical	95
4.2.1 Prática mental na preparação para a performance	96
4.2.2 Prática mental na realização da performance	97
4.2.3 Prática mental na avaliação da performance	97
Considerações Finais	98
Referências	100

Anexo 1 - Questionário	107
Anexo 2 - Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa	115

INTRODUÇÃO

A preparação para a performance musical abrange todo o processo de aprendizagem, elaboração e planejamento de uma determinada obra musical que antecede sua realização, ou seja, tudo o que acontece antes da apresentação pública do instrumentista, cantor ou regente. Este processo é de vital importância para o *performer* uma vez que a sua eficiência será determinante no resultado a ser alcançado.

Minha prática musical e pedagógica como pianista e professor de performance musical, sempre me fez refletir sobre a preparação para a performance, e meu interesse por esse campo de pesquisa surge da minha curiosidade e inquietação para compreender melhor esse processo e buscar recursos para uma prática mais efetiva, além de encontrar estratégias que contribuam para a eficiência tanto no ensino quanto na aprendizagem da performance musical.

Em levantamento bibliográfico preliminar sobre a preparação para a performance musical uma questão motivou esta pesquisa: o papel da prática mental na preparação para performance musical e como esta estratégia pode ser inserida no cotidiano do *performer* e ensino.

Durante minha formação musical alguns professores abordaram de forma empírica questões relacionadas à prática mental, como por exemplo memorizar fora do instrumento, praticar determinados trechos musicais apenas mentalmente ou estudar a partitura apenas olhando o texto e ouvindo internamente. Tais estratégias foram importantes na minha formação e em várias situações as utilizo em minha prática pedagógica para ajudar algum aluno a vencer determinado objetivo.

A pesquisa no campo da performance musical é de grande relevância, pois oferece ao músico ferramentas para compreender e analisar todos os elementos que envolvem sua preparação. É fundamental também no processo de transmissão do conhecimento que o professor de performance musical oferece aos seus alunos. Estratégias eficientes para aprender e ensinar a preparação para a performance são foco de estudos recentes, como o conceito de Pedagogia da Performance Musical apresentado por Ray (2015), que propõe uma abordagem interdisciplinar entre a educação e a atuação prática do músico. Ray (2015) lembra que:

Na formação de professores de performance musical, é indispensável que estes sejam capazes de elaborar e disseminar o conhecimento para que a produção artística, sobretudo aquela gerada dentro da academia, não se perca apenas em reproduções ou releituras do passado, mas que aponte as perspectivas para o futuro. (Ray, 2015, p. 7)

Desta forma, a pesquisa sobre metodologias para o ensino da performance musical é de fundamental importância, uma vez que a formação do professor de performance musical ainda carece de formalização. Ray lembra ainda que:

(...) o conhecimento pedagógico de muitos desses profissionais carece de formalização e adaptação de uma prática pedagógica que é exercida e não regulamentada, prática essa própria da performance musical. (Ibid., p. 8)

A prática mental pode ser definida como a "repetição cognitiva de uma habilidade física na ausência de movimentos físicos manifestos" (Magill, 2011, p. 231), ou seja uma pessoa realiza uma determinada atividade física apenas imaginando o movimento, sem nenhum movimento aparente. Jeannerod e Frak (1999) em estudo envolvendo técnicas de mapeamento da atividade cerebral demonstram que durante a realização da prática mental ocorre a ativação de regiões cerebrais similares às aquelas que ocorrem em atividades executadas fisicamente.

A prática mental tem sido utilizada em diversas áreas e situações onde pesquisas tem demonstrado sua eficácia como em recuperação de pacientes que sofreram AVC (acidente vascular cerebral) (Page, *et al.*, 2001; Bini, *et al.*, 2017), no desenvolvimento de habilidades de cirurgiões (Arora, *et al.*, 2011), além de sua utilização em diversas modalidades esportivas por atletas de elite e treinadores, tendo aplicações em variadas situações no preparo motor (Magill, 2011). Suinn (1997) apresenta várias pesquisas que comprovam a utilização de estratégias mentais entre esportistas. Suinn (1985) apud Suinn (1997) relata que foram entrevistados 11 psicólogos do esporte que foram designados para prestar serviços às equipes olímpicas dos Estados Unidos na preparação para a Olimpíada de 1984, o pesquisador revela que o treinamento mental foi o tipo de treino mais frequente realizado pelos psicólogos. Ungerleider e Golding (1991) apud Suinn (1997) entrevistaram atletas que participaram da Olimpíada de 1988. Segundo eles, 84,7% dos 373 atletas utilizavam imagética. Suinn ainda comenta que Jowdy, Murphy e Durtschi (1989) (apud Suinn, 1997) mostraram que 90% dos atletas de elite e 94% dos treinadores usavam a imagética como parte do treinamento.

Weinberg (1982) realizou extensa revisão das pesquisas sobre a prática mental nos esportes e relata que publicações desde 1916 abordam este tema. Segundo o autor, a maioria dos estudos apontam para evidências de que a prática mental melhora a performance, não

substitui a prática física, mas pode ser empregada em conjunto com ela, e se utilizada de forma correta pode melhorar a aprendizagem motora e a performance.

A prática mental no campo da performance musical pode ser definida como o "uso de imagética (auditiva, sinestésica, motora, visual) em uma execução cognitiva repetida de uma atividade com o objetivo de adquirir ou manter proficiência em um instrumento musical ou voz"¹ (Mielke e Comeau, 2017, p. 11, tradução minha). A imagética pode ser definida como "representações mentais (auditiva, sinestésica, motora e/ou visual) de objetos, eventos ou movimentos."² (Ibid., tradução minha).

Vários autores (Giesecking e Leimer, 1972; Barry e Hallam, 2002; Jorgensen, 2004; Connolly e Williamon, 2004; Pohl, 2015) apontam a prática mental como uma importante estratégia no processo de preparação para a performance. Connolly e Williamon (2004) lembram que a prática mental tem sido uma importante e eficiente estratégia combinada com a prática física de atletas de elite. Na performance musical, da mesma forma estudos tem apontado para resultados positivos na utilização da prática mental combinada com a prática tradicional (física) (Clark e Williamon, 2011; Fine e Bravo, 2011).

A partir da literatura consultada, o presente estudo parte da hipótese que a prática mental seja uma importante estratégia pedagógica no ensino da performance musical e investiga o papel dessa prática no processo de preparação para a performance musical, mais especificamente na prática pedagógica. Embora vários estudos abordem a prática mental, o tema ainda carece de investigação, principalmente no contexto brasileiro e com o foco da pedagogia da performance musical. Para tal adotaremos como referencial teórico o conceito de 'pedagogia da performance musical' proposto por Ray (2015), fundamentado pela relação dialética entre música e educação de forma interdisciplinar sob o olhar da música.

Espera-se que o estudo permita analisar como esta estratégia é utilizada na preparação e ensino da performance musical no Brasil, bem como oferecer ao *performer* elementos que possam, de forma segura, orientar este processo.

Assim, este trabalho tem como objetivo propor a prática mental como estratégia pedagógica na preparação para a performance musical, examinando como professores e estudantes utilizam esta estratégia em suas atividades musicais, o papel do professor no uso da prática mental, como ela pode melhorar o desempenho no processo de preparação para a

¹ Use of imagery (auditory, kinesthetic, motor, visual) in the repeated cognitive execution of an activity in order to acquire or maintain proficiency on a musical instrument or the voice. (Mielke e Comeau, 2017, p. 11)

² Mental representations (auditory, kinesthetic, motor, and/or visual) of objects, events, or movements. (Ibid., p. 11)

performance musical, além de apresentar ferramentas pedagógicas para o desenvolvimento do processo de preparação para a performance musical.

A metodologia utilizada no desenvolvimento do trabalho consistiu na revisão de publicações brasileiras e internacionais sobre preparação para a performance, prática mental na performance musical e pedagogia da performance musical, além da realização de pesquisa de campo com a aplicação de questionário a estudantes e professores de performance musical em cursos de graduação e pós-graduação em música no Brasil. A pesquisa de campo investigou como estes sujeitos se preparam para a performance, quais as características desta preparação, as principais dificuldades encontradas no processo de preparação, e se utilizam ou não estratégias de prática mental em suas atividades musicais e pedagógicas. Os dados coletados foram analisados e discutidos tendo como referência a literatura consultada, permitindo situar como a prática mental é utilizada na preparação para a performance no contexto da universidade brasileira, bem como dar suporte para a elaboração de estratégias pedagógicas para sua utilização.

O trabalho está estruturado em quatro capítulos a saber:

Capítulo 1 - Revisão de literatura: este capítulo apresenta a revisão das principais publicações sobre o tema investigado. Está dividido em três partes: preparação para a performance, prática mental e pedagogia da performance musical. São discutidas publicações brasileiras e internacionais, no sentido de elucidar em que ponto estão as pesquisas sobre o tema da tese. São abordados os principais temas relacionados à preparação para a performance como a prática deliberada, memorização, ansiedade de palco e preparo psicológico, para dar subsídios e compreender como pode ocorrer a utilização da prática mental nestes aspectos.

Capítulo 2 - Metodologia e pesquisa de campo: apresenta a metodologia empregada na pesquisa de campo, seleção dos participantes e a elaboração do questionário apresentado. Expõe os resultados e dados obtidos com os questionários aplicados.

Capítulo 3 - Discussão dos resultados: apresenta um contraponto entre os resultados obtidos na pesquisa de campo e a revisão de literatura realizada abordando as características da preparação para a performance musical, a utilização de estratégias de prática mental e o ensino. Apresenta a possibilidade de intervenção pedagógica com técnicas de prática mental com estudantes, focando as principais dificuldades apresentadas na performance musical pela pesquisa de campo.

Capítulo 4 - Estratégias pedagógicas para a aplicação da prática mental: onde são propostas estratégias pedagógicas de prática mental para contribuir no processo de ensino da performance e preparação para a performance musical, que foram elaboradas a partir das principais dificuldades apresentadas pelos participantes da pesquisa de campo. Aborda sugestões de prática mental na preparação, realização e avaliação da performance musical.

Para contornar a negatividade, eu visualizo cenários positivos. Às vezes, visualizar uma passagem acontecendo corretamente antes que ela ocorra pode realmente ajudar - assim como um jogador de basquete, que enquanto ele arremessa, imagina a bola passando pela cesta. Estudos da área de psicologia descobriram que passar pelo processo físico de sorrir na verdade faz o corpo se sentir feliz. Parece o carro adiante dos bois, mas li que funciona. Da mesma forma, se você puder projetar uma imagem de confiança no palco, começará a se sentir mais confiante internamente.

Joshua Bell, The Strad, novembro de 2015³

³ To turn around the negativity, I visualize positive scenarios. Sometimes visualizing a passage going correctly before it happens can really help – just like a basketball player, as he takes the shot, imagining the ball going through the net. There have been psychological studies, which have found that going through the physical process of making yourself smile actually tricks your body into feeling happiness. It seems like the cart before the horse, but I have read that it works. So by the same token, if you can project an image of confidence on stage, you will start feeling more confident within yourself. (Joshua Bell, The Strad, November 2015)

CAPÍTULO 1 – REVISÃO DE LITERATURA

Este capítulo apresenta uma revisão de literatura abordando publicações nacionais e internacionais sobre a performance musical, mais especificamente sobre o processo de preparação para a performance musical e a utilização de estratégias de prática mental na performance musical. Procurou-se abordar os vários aspectos que envolvem a preparação para a performance como a prática, suas características e fases, a memorização e os elementos da performance e a prática mental. Esta revisão priorizou publicações entre os anos de 2000 e 2018 afim de se obter um panorama atual da pesquisa na área possibilitando assim a fundamentação teórica para a discussão desta pesquisa a partir dos conceitos apresentados e proporcionando uma visão global do tema.

O capítulo está organizado em três partes. A primeira trata da preparação para a performance musical abordando seus vários aspectos que vão desde a preparação motora e musical à preparação psicológica, bem como questões relacionadas à memorização e ansiedade na performance. A segunda parte trata da prática mental e as principais pesquisas empíricas e experimentais aplicadas à performance musical. A terceira parte refere-se à pedagogia da performance musical onde apresentamos o conceito de pedagogia da performance proposto por Ray (2015) que fundamenta esta pesquisa.

1.1 Preparação para a Performance Musical

A performance musical é definida por Ray (2005, p. 41) "como o momento em que o músico (instrumentista, cantor ou regente) executa uma obra musical exposto à crítica de outro ou outros". Todos os aspectos e situações que antecedem e preparam para uma determinada performance musical é definida por Gabrielsson (2003) como planejamento da performance (*Performance Planning*). Este planejamento ou preparação da performance é caracterizado por todas as escolhas e procedimentos que apontam para o alcance do resultado final. Reid (2002) lembra que o termo mais utilizado para descrever este processo de preparação para a performance é 'prática', que segundo ele, pode significar muitas coisas. Enquanto para os psicólogos pode significar aprender habilidades pela repetição, a prática musical consiste em uma variedade de atividades como memorização, desenvolvimento técnico e interpretativo. A expertise musical e a prática deliberada (Ericsson, Krampe e Tesch-Romer, 1993; Krampe e Ericsson, 1995; Sloboda, Davidson, Howe e Moore, 1996; Williamon e Valentine, 2000; Barry e Hallam, 2002; Reid (2002); Jorgensen, 2004; Galvão,

2006), como também todo o processo de preparação e organização que o instrumentista utiliza para construir a performance (Ray, 2005, 2009 e 2015; Chaffin, Imreh e Crawford, 2002; Reid, 2002) têm sido amplamente estudados nos últimos anos. Durante o processo de preparação para a performance de uma obra musical, o *performer* encontra diversos desafios a vencer. Desafios que vão desde a organização da prática e a definição de seus objetivos ao completo entendimento dos movimentos envolvidos na performance, a compreensão do texto musical e comunicação de uma interpretação expressiva e coerente com seu pensamento musical. No decorrer deste processo questões como a escolha de dedilhados, movimento das mãos e corpo, escolha de andamento, organização dos planos sonoros e dinâmicos, rubatos, alterações do tempo, compreensão da estrutura da obra, dentre outros aspectos refletem a capacidade do intérprete de compreender o texto musical, capacidade esta que se fundamenta em sua experiência musical. Sloboda (2008) define experiência musical como o acúmulo de informações musicais que permitem ao músico a formação de padrões ou habilidades gerais as quais são somadas ao conhecimento específico de cada obra na construção da performance.

Assim como o compositor, o *performer* é um criador, possuindo estratégias específicas que possibilitam sua criação. Estas podem estar relacionadas ao modo como ele compreende e organiza o texto musical. Palmer (1997) sugere:

(...) uma considerável liberdade em decidir como interpretar o conteúdo da música. Interpretação se refere à modelagem individual do intérprete de uma peça de acordo com suas próprias ideias ou intenções musicais. As diferenças na interpretação podem esclarecer por que uma mesma partitura musical é interpretada diferentemente por diferentes intérpretes ou por que o mesmo intérprete pode tocar uma peça diferentemente em ocasiões distintas. (Palmer, 1997, p. 119. tradução minha)⁴

Estas estratégias são desenvolvidas com a experiência musical e a prática. Barry e Hallam (2002) afirmam que os músicos “praticam para obter proficiência técnica, aprender novo repertório, desenvolver a interpretação musical, memorizar música e preparar para a performance”⁵ (Barry e Hallam, 2002, p. 151, tradução minha). Krampe e Ericsson (1995) definem a prática como uma atividade altamente estruturada com o objetivo explícito de melhorar algum aspecto da performance. Vários estudos têm demonstrado a relação entre a

⁴ "(...) a considerable freedom in deciding how to interpret the music's content. Interpretation refers to performer's individualistic modeling of a piece according to their own ideas or musical intentions. Differences in interpretation can account for why the same musical score is performed differently by different performers or why the same performer may perform a piece differently on separate occasions." (Palmer, 1997, p. 119)

⁵ "(...) practice to gain technical proficiency, learn new repertoire, develop musical interpretation, memorize music, and prepare for performances" (Barry e Hallam, 2002, p. 151).

quantidade de horas dedicadas à prática e o alcance da proficiência (Ericsson, Krampe e Tesch-Romer, 1993; Krampe e Ericsson, 1995; Sloboda, Davidson, Howe e Moore, 1996). Williamon e Valentine (2000) complementam esse conceito em estudo que avaliou não só a quantidade de prática, mas também a qualidade da mesma. Segundo os autores o conteúdo e a qualidade da prática são essenciais na avaliação do resultado, e não apenas o acúmulo de horas. Desta forma podemos inferir que a efetividade da prática está diretamente relacionada em como esta prática está organizada a partir dos objetivos e estratégias definidas para alcançá-los.

Jorgensen (2004) lembra que a prática efetiva deve incluir três fases: o “planejamento e preparação da prática”, a “execução da prática” e a “observação e avaliação da prática”. Estes três momentos incluem a seleção e organização da atividade, o estabelecimento de metas, a prática propriamente dita, a organização do tempo, a preparação para a performance pública e a avaliação dos resultados e do processo. Estas fases descritas por Jorgensen vão de encontro com três perguntas propostas por Reid (2002) que devem permear uma prática eficiente: "o que eu desejo alcançar? Quais métodos posso empregar para alcançar meu objetivo? Meus métodos são eficazes?"⁶ (Reid, 2002, p. 110) Desta forma, é possível monitorar constantemente os objetivos, resultados e o processo envolvido na atividade de modo efetivo realizando uma prática reflexiva, cuidadosamente planejada e com a máxima eficiência para que se alcance os resultados esperados.

Uma prática efetiva deve empregar estratégias claras de planejamento, organização, distribuição do tempo e seleção de tarefas e objetivos (Jorgensen, 2004; Barry e Hallam, 2002). Por exemplo, durante um período de prática, a divisão do tempo entre estudos de aquecimento, preparo técnico e repertório, seleção de trechos que serão abordados, enfoque em determinado trecho com maior dificuldade técnica, testes em tocar a obra completa, aumento progressivo da velocidade de determinado trecho e constante avaliação dos resultados e eficiência dos métodos empregados. (Jorgensen, 2004). Barry e Hallam (2002) apontam a metacognição como característica central da prática. As habilidades metacognitivas referem-se ao conhecimento do processo e habilidade em planejar, monitorar sua prática tendo consciência de seus pontos fracos e fortes. A prática deve ser aprendida e constantemente avaliada para que cada vez seja mais eficiente e efetiva.

Para Lehmann, Sloboda e Woody (2007), a prática possui fases distintas. A primeira fase é aquela onde o músico tem uma visão geral da obra. Se caracteriza pela leitura da peça,

⁶ What am I hoping to achieve? What methods ca I employ to achieve my goal? Have my methods been successful?

audição ou análise. A segunda fase é aquela onde se realiza o trabalho para o domínio da obra, onde a peça musical é estudada por partes, as dificuldades técnicas são abordadas, a concepção artística da obra é criada. A terceira fase é aquela onde a obra é aperfeiçoada, refinada e preparada na sua totalidade. A memorização é segura e testada em situações de simulação de performance. A quarta e última fase refere-se à manutenção da obra, podendo ocorrer pequenas modificações interpretativas e revisões de aspectos técnicos e de memorização.

A eficiência da prática é condicionada por estratégias que funcionam e portanto, as estratégias mais efetivas vão resultar em um aprendizado mais rápido e melhor (Chaffin e Lemieux, 2004). Cinco características fundamentais da prática efetivas são apontadas por Chaffin e Lemieux (2004):

- concentração
- estabelecimento de metas
- autoavaliação
- estratégias
- imagem global da obra (*the big picture*)

Os autores lembram que a concentração é uma importante característica da prática e essencial para sua qualidade. O estabelecimento de metas, a autoavaliação e estratégias são propriedades que corroboram as fases propostas por Jorgensen (2004) e as perguntas propostas por Reid (2002). A imagem global da obra refere-se à habilidade de ter na mente um cenário claro da obra, seu conteúdo expressivo, emocional e estético, o que irá influenciar as decisões iniciais sobre aspectos técnicos e interpretativos, otimizando o tempo de aprendizagem (Chaffin e Lemieux, 2004). Segundo o eminente professor e pianista russo Neuhaus refere-se à "imagem artística" da obra (Neuhaus, 1973 apud Chaffin e Lemieux, 2004).

Outro aspecto frequente na literatura sobre a preparação para a performance refere-se à memorização. Ginsborg (2004) comenta que é muito comum em vários estilos musicais os músicos tocarem de memória. A autora aponta que dentre as vantagens de se tocar de memória pode se destacar a não necessidade de virar páginas, poder monitorar aspectos físicos da performance (como observar as mãos), não dividir o palco com alguém para virar páginas (no caso de pianistas), mas talvez a principal vantagem em tocar de memória seja melhorar a musicalidade e a comunicação musical. A autora lembra ainda que mesmo podendo haver esses benefícios em tocar de memória, o processo de memorizar e tocar de

memória pode ser árduo. O medo de lapsos de memória é comum tanto entre músicos profissionais como não profissionais. Por essa razão o processo de memorização deve ser cuidadosamente abordado para que seja eficiente e propicie ao músico a oportunidade de melhorar sua comunicação musical e não se torne mais um elemento de estresse na performance.

A memória, segundo o modelo de Atkinson e Shiffrin (1968) citado por Ginsborg (2004), está dividida em três estruturas: memória sensorial, memória de curto prazo e memória de longo prazo. A memória sensorial está relacionada com as diversas informações que recebemos do ambiente por nossos sentidos como visão, tato, audição. A grande parte dessas informações não recebem a nossa atenção e por isso não são retidas, mas quando fixamos a atenção em alguma dessas informações, como por exemplo o local que deixamos o carro no estacionamento, esta é transferida para a memória de curta duração. Segundo a autora, na performance musical, essa memória é fundamental em tarefas como a leitura e improvisação. Com a prática e elaboração da memória de curto prazo esta informação é transferida para a memória de longa duração, que tem características de conhecimento do processo (saber como), conhecimento semântico (saber que) e conhecimento episódico (associações pessoais específicas).

Ginsborg (2004) aponta diferentes estratégias de memorização musical: a memorização visual, a auditiva e a tátil ou sinestésica. A memorização sinestésica utiliza as informações motoras, como o movimento das mãos e dedos e consiste, segundo ela na repetição de um determinado trecho até que este possa ser automatizado. A memorização visual consiste em gravar os elementos presentes na partitura musical, e também na visão da posição do instrumento e do corpo. A memorização auditiva consiste em gravar as informações sonoras como por exemplo, uma melodia ou sequência harmônica. A autora lembra ainda da importância da análise para a memorização, conhecer como frases e seções estão agrupadas, as mudanças de tonalidade e sequências harmônicas, por exemplo, são essenciais para no processo de memorizar uma obra musical. A autora recomenda para uma memorização efetiva:

- Analise a música que você vai memorizar para entendê-la e organizá-la, usando a memória conceitual como compreender sua estrutura
- Divida a música e pratique-a em pequenas seções, de uma seção a outra, aumentando o tamanho do fragmento à medida que você se familiariza com a música

- Use memória sinestésica em conjunto com a memória visual ou auditiva, ou ambas⁷ (Ginsborg, 2004, p. 137, tradução minha).

Ginsborg, Chaffin e Nicholson (2006) lembram que na preparação para a performance é essencial que o performer desenvolva uma representação mental da obra criando um mapa mental com pontos organizados em seções e pontos estruturais que organizam a obra. Chaffin, Imreh e Crawford (2002) explicam que quando memorizamos organizamos as informações em partes (*chunking*) que formam padrões que tem algum sentido. Por exemplo, uma determinada palavra forma uma unidade e não várias letras. Segundo os autores, quanto mais experiente for o *performer* mais associações e padrões ele consegue formar, como por exemplo escalas, arpejos e sequências harmônicas. Esses padrões que podem ser elementos da estrutura da obra, aspectos expressivos ou elementos “artísticos ou inspiracionais” e se constituem em importantes elementos de recuperação da memória. Os Guias de execução (*performance cues*), (Chaffin, Imreh e Crawford, 2002; Ginsborg, Chaffin e Nicholson, 2006) são pistas para recuperação dos dados na memória e consistem em pensamentos e elaborações do próprio *performer* sobre determinado trecho da obra. Esses guias são importantes elementos que ajudam o músico a consolidar o processo de memorização.

Cardassi (2000) aborda os vários aspectos na preparação para uma performance pública. Além da prática ou preparação artística como descreve a autora, menciona também a preparação organizacional, a preparação psicológica e a preparação física. Segundo a autora, a preparação artística abrange a escolha do repertório e seu estudo, a preparação organizacional envolve os aspectos de produção do recital como confecção de programas e convites e divulgação; a preparação psicológica refere-se ao controle da ansiedade na performance e a concentração e a preparação física envolve elementos de hábitos saudáveis que vão desde uma boa alimentação à prática regular de atividade física.

O aspecto emocional e psicológico tem um papel essencial no processo de preparação para a performance, uma vez que o *performer* musical lida constantemente com a exposição pública no palco ou em situações de bancas de provas ou concursos. Ray (2009b) lembra que a ansiedade, mesmo em casos onde o músico tenha qualidade e uma formação sólida pode impedir que a performance seja bem sucedida. Wilson e Roland (2002) afirmam que a ansiedade está relacionada com o medo de avaliações negativas pelos outros. Os autores

⁷ Analyze the music you are to memorize in order to understand it and organize it, using conceptual memory as an overarching framework

Chunk the music and practice it in small sections, from one structural boundary to the next, increasing the size of chunk as you become more familiar with the music

Use rote, kinesthetic memory in conjunction with either visual or aural memory or both (Ginsborg, 2004, p. 137)

relacionam a ansiedade com características como o perfeccionismo, que se caracteriza pela alta expectativa não realística de si mesmo e de outros. O comportamento perfeccionista tende a gerar no indivíduo uma alta autocrítica e como consequência baixa autoestima. Outro aspecto de personalidade que os autores relacionam à ansiedade é a necessidade de excessivo controle pessoal, o que leva o indivíduo a se sentir incapaz em circunstâncias não previstas. A performance musical é uma atividade extremamente complexa e administrar todos estes aspectos não é uma tarefa fácil, o que pode gerar ansiedade. Kenny e Osborne (2006) lembram que:

A performance musical requer um alto nível de habilidade em uma gama diversificada de áreas, incluindo extrema destreza e coordenação motora fina, atenção e memória, habilidades estéticas e interpretativas. Para alcançar proeminência é requerida a realização próxima da perfeição, exigindo anos de treinamento, prática solitária e constante e intensa autoavaliação.⁸ (Kenny e Osborne, 2006 p. 109 - 110, tradução minha)

Wilson e Roland (2002) indicam que a percepção de uma situação de ameaça por um indivíduo pode ser o gatilho para a ansiedade, o que pode ser gerado por:

1. superestimar a probabilidade de medo de um evento
2. superestimar a importância do evento temido
3. subestimar os recursos de enfrentamento (o que o indivíduo pode fazer a respeito)
4. subestimar os fatores de ajuda (o que outras pessoas podem fazer para ajudar o indivíduo)⁹ (Wilson & Roland, 2002, p. 49, tradução minha).

Papageorgi, Hallam e Welch (2007) apresentam uma estrutura conceitual para a ansiedade na performance musical. Segundo os autores alguns fatores contribuem para o aumento da ansiedade: aspectos como gênero, idade, diferenças individuais e características de personalidade, baixa autoestima, sensibilidade à avaliação por outros, expectativa de resultados negativos, desenvolvimento insuficiente de habilidades metacognitivas, experiência de performance limitada, experiências anteriores e estresse são fatores que podem tornar o performer suscetível à ansiedade. Além dos fatores acima os autores destacam que aspectos como: preparação inadequada, abordagem superficial da aprendizagem, motivação para

⁸ Music performance requires a high level of skill in a diverse range of skill areas including fine motor dexterity and co-ordination, attention and memory, aesthetic and interpretative skills. To achieve prominence requires the attainment of near perfection demanding years of training, solitary practice, and constant, intense self-evaluation (Kenny e Osborne, 2006 p. 109 - 110).

⁹ 1. Overestimating the probability of a feared event
 2. Overestimating the severity of the feared event
 3. Underestimating coping resources (what you can do about it)
 4. Underestimating rescue factors (what other people can do to help you) (Wilson & Roland, 2002, p. 49)

realização relacionada ao medo do fracasso e alta dificuldade da tarefa são fatores que podem influenciar a eficiência da tarefa do *performer*. E finalmente fatores relacionados ao ambiente da performance como: a presença do público, percepção autoexposição e condições de performance insatisfatórias também podem contribuir para o aumento da ansiedade.

A estrutura conceitual proposta relaciona as condições de pré-performance (características cognitivas para suscetibilidade à ansiedade, eficiência na preparação, motivação, ambiente da performance) à avaliação cognitiva da situação pelo *performer* e consequente estado psicológico anterior à performance, o que durante a performance ativa o sistema nervoso autônomo de modo a preparar o *performer* para lidar com a tarefa produzindo determinado nível de excitação (baixo, médio ou alto). Tanto o alto quanto baixo nível de excitação não são considerados como ideais, enquanto o nível médio de excitação é considerado o ideal para a situação de performance. Os diferentes níveis de excitação podem conduzir a resultados positivos ou negativos na performance e levar a um *feedback* pós-performance que de acordo com a percepção de sucesso ou não pode gerar autoconfiança ou ansiedade em situações similares futuras (Papageorgi, Hallam e Welch, 2007).

Estes aspectos vão além do trabalho realizado na prática para alcançar determinada proficiência técnica ou aprendizado de um determinado repertório, podendo representar motivos de fracasso ou baixo desempenho no momento da performance. A performance musical é uma atividade multifacetada, no sentido que envolve variadas formas e tipos de abordagens em sua construção. A preparação para a performance implica em relações entre várias áreas do conhecimento que são fundamentais na construção da performance musical (Ray, 2005).

Ray (2005) expande a visão de performance musical ao propor os Elementos da Performance Musical (EPM). Estes elementos são organizados em seis aspectos: conhecimento do conteúdo, aspectos técnicos, aspectos anato-fisiológicos, aspectos psicológicos, aspectos neurológicos e musicalidade e expressividade. A autora lembra que estes elementos ocorrem simultaneamente durante uma performance musical, ainda que os mesmos possam ser abordados individualmente em pesquisas.

O conhecimento do conteúdo é definido por Ray (2015) como o “texto musical, a noção estético-musical e a formação do *performer*”. (Ibid., p. 40) Os aspectos técnicos abrangem o “domínio do instrumento, a produção musical, a qualidade do material de estudo e a orientação adequada.” (Ibid., p. 41). Os aspectos músculo-esqueléticos referem-se ao uso do corpo com as particularidades de cada parte e a sua preparação para as atividades do

performer. Os aspectos psicológicos envolvem o preparo emocional do *performer*, especialmente em situação de performance pública. A autora recomenda que “a estrutura emocional de um músico precisa ser trabalhada tanto quanto suas habilidades motoras aprofundadas juntamente com o crescimento do seu conhecimento do contexto musical das obras que ele executa” (Ibid., p. 45). Os aspectos neurológicos fazem referência a todas as nossas ações, que são governadas pelo cérebro. A musicalidade e expressividade estão relacionadas com a interpretação do texto musical e a imaginação. A autora ressalta que este elemento composto (musicalidade e expressividade) é melhor observado em simultaneidade com os demais, uma vez que estes aspectos dificilmente serão observados se o conteúdo, o corpo e a mente não estiverem bem preparados (Ray, 2005). Todos estes elementos demonstram a complexidade do fazer musical e sua preparação. Esta abordagem interdisciplinar revela que estes vários aspectos devem ser estrategicamente pensados e organizados para que o músico possa ser capaz de desenvolver as habilidades necessárias para a preparação da performance musical, possibilitando assim alcançar o melhor resultado possível.

As pesquisas relacionadas com a preparação para a performance abordam diferentes aspectos relevantes na rotina do *performer* e vão muito além da preparação técnica ou interpretativa de uma determinada obra. A performance musical envolve vários fundamentos como explica Ray:

Toda performance musical envolve pelo menos um agente (instrumentista, cantor ou regente) e quatro fundamentos: 1) o domínio da manipulação física do instrumento; 2) o amplo conhecimento do texto a ser interpretado, bem como as considerações estéticas a ele relacionadas; 3) condições de interagir com os aspectos psicológicos envolvidos no exercer da profissão e 4) condições de reconhecer os limites do seu corpo constantemente e prioritariamente no contato com o instrumento. (Ray, 2005 p. 39)

A literatura consultada deixa claro que a preparação para a performance é parte essencial no trabalho do *performer* musical e apresenta grande variedade de aspectos que são demandados em uma performance musical de sucesso. A preparação técnica e musical, os aspectos psicológicos neurológicos e físicos, a memória e todos os aspectos abordados são parte de um todo complexo que culmina com o objetivo final que é a performance musical.

1.2 Prática Mental

Dentre os vários aspectos que envolvem a preparação para a performance musical a prática mental é apontada como uma importante estratégia neste processo (Barry e Hallam, 2002; Jorgensen, 2004). Connolly e Williamon (2004) definem a prática mental como um ensaio cognitivo ou imaginário de uma habilidade física sem movimento muscular visível. Os autores lembram ainda que os sentidos (auditivo, visual e sinestésico) podem ser usados para criar ou recriar uma experiência que é similar ao evento físico. É evidente que a prática mental não substitui a prática física no instrumento, mas esta pode ser uma importante estratégia para complementar a prática tradicional. Jorgensen (2004) comenta que o pianista húngaro Sandor Kovacs, publicou em 1916 o primeiro estudo sobre a prática individual. Neste estudo ele investigava os problemas que seus alunos tinham em preparar peças difíceis memorizadas e concluiu que os músicos deveriam realizar prática mental, principalmente no processo inicial de aprendizagem de nova obra.

Giesecking e Leimer (1972) em sua obra *Piano Technique* de 1932, lembram da necessidade de se desenvolver o ouvido interno e praticar mentalmente a obra antes mesmo de iniciar o trabalho no instrumento. Seu método é baseado na memorização da partitura pela prática mental, por meio da descrição dos elementos da partitura musical. Jorgensen (2004) lembra que a prática com objetivo de aprendizagem pode ser dividida em “*playing practice*” (prática no instrumento) e “*nonplaying practice*” (prática fora do instrumento). O autor ainda sugere equilibrar o tempo da prática no instrumento e fora do instrumento, e lembra que a prática mental concentrada pode ser uma maneira de prevenir o uso exagerado da musculatura.

O professor e pianista Christian Pohl (2015) apresenta a prática mental como uma maneira de melhorar a performance musical. Segundo o autor, com o desenvolvimento do treinamento mental é possível melhorar a qualidade da prática, tornando-a mais eficiente, adquirir mais segurança técnica na performance musical, intensificar a expressão musical e realizar performances mais seguras. Define prática mental como “praticar algo somente na imaginação” e para isso o autor ressalta a necessidade de três habilidades: “concentração (focalização da atenção), poder de imaginação e poder de sugestão” (Pohl, 2015, p. 96). Segundo ele, a primeira fase da prática refere-se à elaboração mental da obra, que consiste na análise do texto musical e memorização. A segunda fase refere-se à elaboração instrumental onde segundo o autor, transformamos nossas noções da obra em som real. Após essa fase o

autor sugere a aplicação da prática mental de maneira diversificada: treinamento mental para o aprofundamento do conhecimento do texto musical, para intensificação de nossa vontade de nos expressarmos musicalmente, para estabilização da técnica instrumental.

A prática mental pode ser utilizada e desenvolvida em diversas situações do processo para preparação da performance. Connolly e Williamon (2004) explicam que esta estratégia pode ser empregada para desenvolver a concentração, como rotina de preparação pré-performance, simulação de performances ideais, dentre outros.

Barry e Hallam (2002) comentam que a prática mental é o ensaio cognitivo de determinada atividade sem a atividade física, e que esta é mais eficaz nas condições:

- Se o indivíduo tiver alguma experiência anterior com a tarefa ou com uma tarefa similar
- Durante os estágios iniciais do aprendizado, quando o indivíduo está começando a formular ideias sobre a tarefa e, nas fases posteriores, quando estratégias mais complexas se desenvolveram
- Se o indivíduo puder expressar a tarefa verbalmente
- Se o indivíduo aprendeu técnicas apropriadas de prática mental, como concentração e visualização
- Quando usado em combinação com a prática física
- Se as sessões de prática mental forem curtas
- Quando os indivíduos também imaginam respostas nos músculos que realmente executam o movimento.¹⁰ (Barry e Hallam, 2002, p. 153 - 154, tradução minha)

Connolly e Williamon (2004) também apontam alguns princípios gerais que podem tornar a prática mental mais eficiente:

- prática regular, principalmente pela manhã (May, *et al.*, 1993; Yoon, *et al.*, 2000; Hasher, *et al.*, 2002 apud Connolly e Williamon, 2004);
- prática mental por períodos curtos e regulares (Weinberg, 1982 apud Connolly e Williamon, 2004);
- utilização de relaxamento antes de iniciar a prática mental para que a comunicação entre mente e corpo seja clara;

¹⁰ • If the learner has some prior experience with the task or with a similar task
 • During the early stages of learning when the student is just beginning to formulate ideas about the task and during later stages when more complex strategies have developed
 • If the learner can express the task verbally
 • If the learner has been taught proper techniques of mental practice such as focused concentration and visualization
 • When used in combination with physical practice
 • If mental practice sessions are brief
 • When individuals also imagine responses in the muscles that would actually perform the movement (Barry e Hallam, 2002, p. 153 - 154)

- prática mental focada nas habilidades ou qualidades que se está trabalhando no estudo técnico;
- atitude positiva e focada em aspectos que podem melhorar a performance;
- uso de todos os sentidos, de forma a acreditar que está na situação, praticando para que cada vez as imagens mentais sejam mais claras;
- observar como se visualiza, se externamente (vendo a situação como expectador) ou internamente (vendo a situação como se realmente estivesse realizando) (Connolly e Williamon 2004).

Várias pesquisas experimentais têm abordado a prática mental e demonstrado que esta estratégia pode melhorar vários aspectos da preparação para a performance musical. Bernardi *et al.* (2012) realizaram experimento comparando a prática mental e a prática física de pianistas na preparação de trechos memorizados de sonatas do compositor Domenico Scarlatti. O estudo concluiu que o grupo que utilizou a prática mental combinada com pequeno período de prática física obteve resultados similares ao grupo que utilizou apenas a prática física. O grupo que utilizou apenas a prática mental apresentou resultados inferiores ao grupo que utilizou a prática física. Os resultados apontam vantagens como: otimizar o tempo disponível para a prática, ter uma compreensão mais profunda e sólida representação mental das peças que está praticando, evitar o excesso de prática e prevenir lesões. Cahn (2008) também aponta que a prática mental pode ser efetiva quando combinada com a prática física.

Fine e Bravo (2011) examinaram o uso e a percepção do significado dos termos prática mental e análise da partitura. Os resultados mostraram que os participantes neste estudo consideram a prática mental importante para ampliar a familiaridade com a música e para a preparação para a performance. Setenta por cento dos participantes responderam que a prática mental é muito útil ou vital, enquanto quarenta e oito por cento dos participantes consideraram a análise da partitura muito útil.

Clark e Williamon (2011) realizaram estudo examinando o papel de um programa de treinamento mental para músicos. O programa avaliou durante um período de nove semanas estudantes de conservatório na Inglaterra. Os objetivos do programa foram:

(...) facilitar o aprimoramento e a compreensão dos participantes de sua própria prática e atividades de preparação para performance, como eles respondem às várias situações de performance e como estes comportamentos

e respostas podem influenciar suas habilidades de aprendizagem e performance.(Ibid., p. 349)¹¹

O programa de treinamento consistiu em uma sessão de 60 minutos em grupo e 30 minutos de sessão individual por semana. Foram oferecidos treinamentos de prática mental com relevância para a preparação para a performance, em aspectos como por exemplo: motivação, prática efetiva, estratégias de relaxamento, concentração e aperfeiçoamento da performance. Os participantes relataram aumento de autoconsciência da preparação efetiva para a performance, segurança e efetiva melhora em habilidades musicais e proficiência técnica. Os resultados demonstraram ainda significativo aumento na habilidade imagética.

Allan (2016) realizou entrevistas com estudantes de performance musical para avaliar como eles utilizam estratégias de prática mental. A maioria dos entrevistados mostraram que não estão familiarizados com estratégias mentais. Revelaram que enfrentam desafios como medo, ansiedade na performance, falta de confiança, dentre outros. Parte deles (40,4%) afirmam não saber como utilizar a prática mental para melhorar suas performances.

Mielke e Comeau (2017) realizaram extenso levantamento da literatura sobre a utilização da terminologia em prática mental. Segundo os autores, a literatura apresenta inconsistências e falta de clareza no uso da terminologia. Os autores prepararam um glossário, com base na literatura de termos relacionados com o assunto em questão. A terminologia e diagramas apresentados elucidam todos os termos que frequentemente são utilizados quando se refere à prática física e mental e oferece o suporte teórico necessário para a discussão sobre o tema. No diagrama apresentado pelos autores, a técnica de prática mental está relacionada com os conceitos de: modelagem, imagética, e análise da partitura.

A modelagem (*modeling*) consiste na utilização de um modelo no ensino. O professor demonstra (tocando, cantando ou mesmo uma gravação) e o estudante imita. Esta técnica pode ser utilizada para demonstrar os mais variados aspectos da performance musical (Dickey, 1992). Woody (1999) explica:

No ensino da performance musical expressiva, os professores geralmente usam a estratégia instrucional da modelagem. Um professor pode executar um trecho musical para que os alunos imitem o estilo ou a expressão do modelo dado em sua própria performance. Supõe-se que a capacidade de imitar a expressividade de um modelo de alta qualidade seja um pré-

¹¹ (...) to facilitate increased refinement and understanding in the participants of their own practice behaviors and performance preparation activities, how they respond to various performance related situations, and how such behaviors and responses could influence their abilities to learn and perform.

requisito para incorporar a expressividade "original" nas próprias performances.¹² (Woody, 1999, p. 331, tradução minha)

A modelagem é essencial no desenvolvimento dos recursos necessários para a prática mental. No diagrama de Mielke e Comeau (2017), a modelagem se relaciona com a formação da imagem sonora do que se está praticando, mas pode-se acrescentar que também está relacionado com a modelagem, os aspectos motores e visuais. Quando o professor demonstra no instrumento determinado dedilhado ou posição da mão, ele está ajudando o estudante a formar uma imagem motora e visual daquela situação.

Outro conceito que Mielke e Comeau (2017) relacionam com a prática mental é a análise da partitura, que definem como "estudo dos elementos e/ou estrutura de uma representação de obra musical escrita ou impressa"¹³ (Ibid., p. 12, tradução minha).

A prática mental é frequentemente relacionada também ao conceito de imagética (*imagery*), que significa a representação mental de determinada atividade ou objeto (Ibid.). A habilidade de imaginar a performance musical em seus detalhes visuais, sonoros, sinestésicos e motores é condição fundamental para a prática mental. Segundo Keller (2012):

A imagética musical é considerada um processo multimodal pelo qual um indivíduo gera a experiência mental de características auditivas de sons musicais, e / ou visuais, proprioceptivo, sinestésico e propriedade táteis de movimentos relacionados à música, que não estão (ou ainda não) necessariamente presentes no mundo físico. Tais imagens mentais podem ser geradas através de pensamento deliberado ou respostas automáticas a sinais endógenos e exógenos.¹⁴ (Keller, 2012, p. 206, tradução minha)

Haddon (2007) afirma que a imagética musical tem variadas aplicações (memorização, melhor compreensão de aspectos musicais, interpretação, melhor preparação para a performance, melhor compreensão técnica, dentre outros aspectos) e apresenta consideráveis

¹² In teaching expressive musical performance, music educators commonly use the instructional strategy of modeling. A teacher might perform a musical excerpt in order for students to imitate the style or expression of the modeled performance in their own playing or singing. It is assumed that the ability to imitate the expressivity of a high-quality model is prerequisite to incorporating "original" expressivity into one's own performances. (Woody, 1999, p. 331)

¹³ Study of the elements and/or structure of a written or printed representation of a musical work. (Mielke e Comeau, 2017, p.13)

¹⁴ Musical imagery is assumed to be a multimodal process by which an individual generates the mental experience of auditory features of musical sounds, and/or visual, proprioceptive, kinesthetic, and tactile properties of music-related movements, that are not (or not yet) necessarily present in the physical world. Such mental images may be generated through either deliberate thought or automatic responses to endogenous and exogenous cues. (Keller, 2012, p. 206)

benefícios em todos os tipos de atividades musicais. Mielke e Comeau (2017) definem os tipos de imagética como:

Imagética auditiva: representação acústica mental de um objeto ou evento.

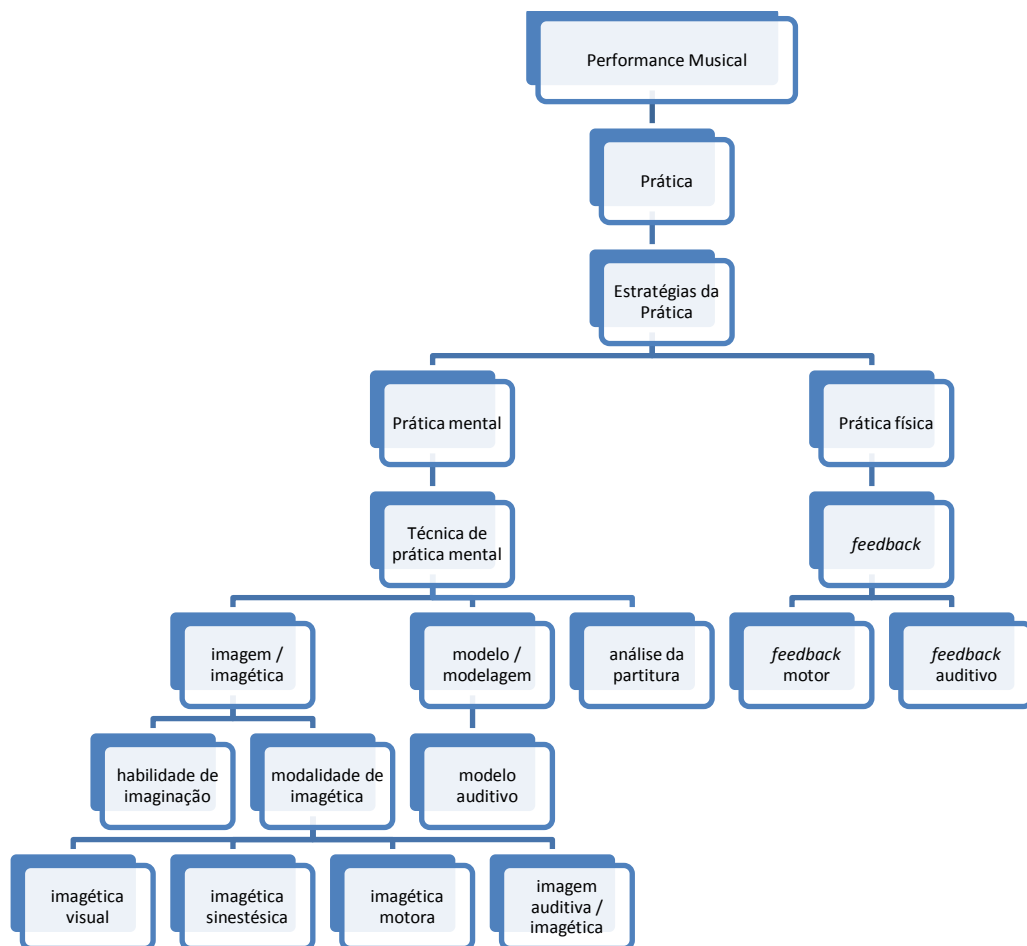
Imagética sinestésica: representações mentais relacionadas com sensação de movimento sem a execução do movimento: um tipo de imagética motora.

Imagética motora: representações mentais relacionadas com o movimento, mas sem a execução do movimento.

Imagética visual: representações mentais visuais de objetos, eventos ou movimentos.¹⁵ (Mielke e Comeau, 2017, p. 11-12, tradução minha)

Abaixo o diagrama apresentado por Mielke e Comeau (2017) que expõe as estratégias de prática na performance musical:

Figura 1 - Taxonomia de prática mental na performance musical proposto por Mielke e Comeau



¹⁵ **Auditory imagery:** Acoustic mental representations of objects or events

Kinesthetic imagery: Mental representations related to the feeling of movement without actual movement execution: a type of motor imagery

Motor imagery: Mental representations related to movement but without movement execution

Visual imagery: Optical mental representations of objects, events, or movements (Mielke e Comeau, 2017, p. 11 - 12)

Holmes e Collins (2001) desenvolveram um modelo chamado PETTTLEP para ser utilizado como um guia para utilização de imagética na performance de esportistas, tornando a experiência mental mais próxima da prática física. O acrônimo PETTTLEP compreende a sete aspectos¹⁶: físico, ambiente, tarefa, *timing*, aprendizagem, emoção e perspectiva. Wright, Wakefield e Smith (2014) propuseram uma aplicação deste modelo para a performance musical.

O elemento físico refere-se à imagética de todo o movimento da performance o mais próximo possível do movimento real, as sensações de tocar o instrumento, o som, a visualização do instrumento sendo tocado. Os autores recomendam inclusive se utilizar a mesma posição utilizada para tocar e segurar o instrumento.

O elemento ambiente refere-se à imagética do local onde a atividade é realizada. Quando isso não é possível Holmes e Collins (2001) sugerem utilizar imagens como fotos ou vídeos do local onde a performance ocorrerá. O elemento tarefa está relacionado com a ideia da imagética ser específica do indivíduo associada a situação particular. Os autores lembram que incorporando o significado pessoal à imagética é possível fornecer maior acesso a caminhos neurais ativos durante a performance.

O elemento *timing* refere-se à velocidade que a imagética deve ser executada. Neste modelo a imagética deve ser executada no tempo real. Wright, Wakefield, e Smith (2014) afirmam que este aspecto é especialmente importante na performance musical uma vez que a precisão do *timing* é fundamental.

O elemento aprendizagem refere-se à adaptação pessoal ao nível de desempenho na habilidade. Dependendo do nível de habilidade do performer, se iniciante ou experiente a imagética do movimento é diferente e será mais refinada a medida que o nível de habilidade avança.

O elemento emoção faz referência a recriar as emoções que ocorrem durante a performance. Segundo os autores esse elemento pode abranger imaginar sensação de entusiasmo, concentração durante a performance e envolver também emoções positivas com relação à performance.

O elemento perspectiva refere-se a como a imagética ocorre, se em primeira pessoa, ou seja se o *performer* está se visualizando fazendo a tarefa, ou se em terceira pessoa, ou seja se o *performer* está visualizando a sua tarefa do ponto de vista de outra pessoa.

¹⁶ PETTTLEP: Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, and Perspective (Holmes e Collins, 2001)

Wright, Wakefield e Smith (2014) assinalam que a pesquisa sobre imagética demonstra que esta é uma técnica efetiva para melhorar aspectos da performance musical e que o modelo PETTLEP tem se mostrado eficaz em estudos na área do esporte, mas sua eficácia no campo da performance musical ainda carece de estudos.

A prática mental pode ser utilizada no processo de preparação para a performance e também como estratégia didática na aula de performance musical, desde que orientada e treinada. Estudos mostram que a prática mental pode se constituir numa importante ferramenta para o músico melhorar vários aspectos de sua performance (Cahn, 2008; Fine e Bravo, 2011; Bernardi, et. al., 2012). Connolly e Williamon (2004) destacam que as respostas de entrevistas com estudantes de conservatórios apontam que a prática mental pode:

- melhorar a aprendizagem e memória,
- tornar a prática mais eficiente,
- vencer dificuldades técnicas e desenvolver habilidades,
- desenvolver a consciência sensorial,
- ganhar mais interesse pela música,
- focar a atenção durante a performance,
- melhorar a confiança e resistência no palco,
- conseguir maior controle sobre emoções negativas,
- alcançar seu melhor desempenho (*peak experience*).

Os dados sugerem uma vasta aplicação de estratégias de prática mental, e a partir deste treinamento pode-se acrescentar estratégias eficientes no processo preparação e realização da performance musical.

1.3 Pedagogia da Performance Musical

A pedagogia da performance musical representa uma fascinante interface do fazer musical e a formação específica do professor de performance musical ainda encontra muitos desafios. Borém e Ray (2012) ressaltam a necessidade de se repensar o ensino da performance:

Na interface entre Performance e Pedagogia da Performance, se assim nomearmos este segmento da Educação Musical mais voltado para um ensino e aprendizagem instrumental de excelência, os instrumentistas e cantores tem um amplo campo de ação para discutir, experimentar e veicular estratégias pedagógicas. A partir de uma herança que caminha para 5 séculos

de existência (se considerarmos que a sistematização dos métodos instrumentais e vocais começam a se consolidar no Barroco), há uma necessidade contínua de repensar a aprendizagem de conteúdos musicais e técnicos em função dos avanços teóricos no ensino de música. (Borém e Ray, 2012, p. 146)

O ensino da performance musical nos diversos níveis é ainda hoje muitas vezes fundamentado na própria formação do professor, que é repetida com seus alunos. Borém (2006) chamou a atenção para a questão ao afirmar que:

(...) parece que ainda ignoramos esse que é um dos problemas mais graves no ensino e pesquisa na área de performance musical, o qual se traduz na tradição, herdada dos conservatórios, dos professores de não documentarem suas reflexões sobre a experiência de fazer e ensinar música. No mundo da performance musical, grandes instrumentistas e cantores permanecem como uma memória inacessível às gerações posteriores que não tiveram a oportunidade de ouvi-los enquanto eram ativos como intérpretes e professores. (Borém, 2006, p. 46)

A aprendizagem musical baseada apenas na transmissão oral ou em concertos pode ser frágil, podendo se perder (Borém, 2006). Por essa razão é importante que o ensino da performance musical seja documentado e frequentemente reavaliado. Além disso, as pesquisas tanto no campo da performance musical quanto de outras áreas correlatas tem sido importantes para o avanço de novas técnicas e metodologias. Lima (2015) lembra que:

Não se devem ignorar os avanços introduzidos na educação musical alicerçados na pedagogia, psicologia, psicopedagogia, ciências da cognição, psicomotricidade e na interdisciplinaridade para lidar com a complexidade deste aprendizado. Em determinado período eles são de fundamental importância, pois irão acionar e consolidar meios sensibilizadores para a compreensão musical numa perspectiva corporal, psíquica e intelectual. Áreas importantes do conhecimento tem trabalhado nesse sentido. Entretanto o estudo da performance musical exige condições técnicas que também devem ser trabalhadas. Um estudo sensibilizador tem um tempo para atuar, mas não pode ser o único modelo de ensino musical a ser seguido, outras formas de aprendizado devem ser incluídas no ensino musical. (Lima, 2015 p. 107)

Ray (2015) apresenta o conceito de pedagogia, cuja compreensão é fundamental para o estudo da Pedagogia da Performance Musical. A autora explica que o termo pedagogia, que muitas vezes é utilizado como sinônimo de ensino, tem uma abrangência maior. Segundo ela “pedagogia diz respeito tanto ao ensino quanto às bases filosóficas que norteiam sua teoria e prática” (Ray, 2015, p. 27). Após extensa revisão de termos e levantamento sobre a pedagogia da performance musical, Ray (2015) propõe o seguinte conceito:

Pedagogia da Performance Musical é um campo de conhecimento que emerge da relação dialética entre educação e conhecimentos musicais fundamentado nas teorias e práticas formadoras do músico que necessariamente atua em público ou com a expectativa de estar em público em sua atividade principal. Não é campo independente, posto que o fazer musical é interdisciplinar por natureza, envolvendo aspectos múltiplos sempre orientados pela disciplina música. (Ray, 2015, p. 8)

Este conceito defende que a pedagogia da performance musical está fundamentada na prática musical. Desta forma a prática da performance é fundamental também no processo de ensino musical. Ray lembra que "um professor de música parte da experiência de ser músico antes de ser professor, quer dizer, de vivenciar, em alguma dimensão, o contato com o fazer musical..." [Assim,] o "fazer musical, se coloca cada vez mais como o suporte para a docência." (Ray, 2015 p. 60)

Os conceitos acima levam à questão de como o professor de instrumento, a partir de sua experiência como *performer*, pode auxiliar o estudante a organizar todos esses elementos durante a preparação de sua performance. É fundamental que o *performer* seja capaz não somente de reproduzir de forma automática uma determinada performance, mas aprender a lidar com todos os elementos que envolvem a performance musical. Estas decisões vão refletir sua capacidade de compreender corretamente o processo no qual está envolvido, fundamentado em sua experiência musical.

A literatura consultada apresenta a performance musical como uma complexa e elaborada atividade onde vários aspectos atuam de maneira interligada para que ela aconteça. Por ser atividade tão complexa, seu processo de preparação também apresenta variadas abordagens para que o resultado final seja eficiente e bem sucedido. No processo de ensino da performance musical todos estes aspectos envolvidos devem ser abordados afim de oferecer ao estudante as ferramentas necessárias para uma preparação segura e eficiente que tenha seus objetivos alcançados na realização musical.

CAPÍTULO 2 – METODOLOGIA E PESQUISA DE CAMPO

Este capítulo apresenta a metodologia e as estratégias utilizadas no decorrer da pesquisa de campo e os resultados alcançados. A partir da revisão de literatura realizada foi elaborado um questionário (ANEXO 1) para investigar a prática de preparação para a performance e a utilização da prática mental com professores, estudantes de graduação e pós-graduação na área de performance musical em universidades brasileiras selecionadas.

O capítulo está organizado em três partes: a primeira parte apresenta os critérios para seleção dos participantes da pesquisa, a segunda expõe como o questionário foi construído, seus objetivos e sua aplicação, e a terceira parte apresenta os resultados obtidos com a aplicação dos questionários.

2.1 Seleção dos Participantes da Pesquisa¹⁷

Os participantes desta pesquisa são professores e estudantes de graduação e pós-graduação vinculados à área de performance musical durante o ano de 2019, nas universidades selecionadas. As universidades foram selecionadas a partir do seguinte critério: universidades brasileiras que possuem programa de pós-graduação em música (mestrado ou doutorado) com área de pesquisa que contemple a performance musical. A partir deste critério foram selecionadas quinze universidades: Universidade de Brasília - UNB, Universidade de São Paulo - USP, Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC, Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - UNESP, Universidade Federal da Bahia - UFBA, Universidade Federal da Paraíba - UFPB, Universidade Federal de Goiás - UFG, Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG, Universidade Federal de Uberlândia - UFU, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO, Universidade Federal do Paraná - UFPR, Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ, Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN e Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS.

O questionário foi elaborado e disponibilizado para preenchimento online. Optou-se pela utilização de um formulário online pela facilidade de aplicação, uma vez que o universo selecionado para este estudo compreende um grande número de instituições em diferentes estados brasileiros. O formulário foi enviado por e-mail contendo o link para acesso.

¹⁷ Esta pesquisa, uma vez que envolve a participação de seres humanos, foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa e registrado no sistema Plataforma Brasil, número de registro 99178218.4.0000.5400, sendo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Faculdade de Ciências e Letras do Campus de Araraquara- UNESP pelo parecer número 3.068.296.

2.2 Elaboração e Aplicação do Questionário

O instrumento escolhido para coleta de dados neste estudo foi a aplicação de questionário para os sujeitos participantes. Este instrumento foi escolhido pela facilidade de aplicação e alcance, uma vez que o universo pesquisado abrange todo o país. O questionário possibilita que o participante o preencha em qualquer horário de acordo com sua disponibilidade e ainda garante o anonimato evitando qualquer exposição dos sujeitos. Gil (2011) define o questionário como:

(...) técnica de investigação composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, aspirações, temores, comportamento presente ou passado, etc. (Gil, 2011, p. 121)

A elaboração do questionário deve ser cuidadosa com a observação de vários aspectos. A linguagem utilizada deve ser clara e simples para evitar qualquer dúvida em relação ao sentido e objetivo das questões, a extensão não deve ser muito longa para que o participante não se canse e desista de terminar a pesquisa. (Mucchielli, 1979; Laville e Dionne, 1999; Lakatos e Marconi, 2003; Gil, 2011). Lakatos e Marconi (2003) recomendam ainda que a ordem das questões é outro aspecto que merece atenção: o questionário deve iniciar por questões mais abrangentes e gerais conduzindo aos poucos para as questões mais específicas, o que é chamado de "técnica do funil".

O questionário pode apresentar diferentes tipos de questões. As questões fechadas, onde o entrevistado tem uma lista de opções de respostas para escolher, as questões abertas, onde o entrevistado tem liberdade para dar sua resposta sem opções predeterminadas, e ainda as questões dependentes, onde determinada resposta pode levar a outra questão que só faz sentido de acordo com a resposta da questão anterior (Gil, 2011). Mucchielli (1979) apresenta também questões no formato "cafeteria" que combina respostas fechadas com possibilidade de complementação pelos participantes. O questionário utilizado neste estudo foi elaborado utilizando questões fechadas, abertas e tipo "cafeteria" de acordo com o conteúdo e objetivos de cada questão.

A partir da revisão de literatura, o questionário foi elaborado com o objetivo de verificar como é realizada a preparação para a performance musical, a utilização da prática mental, bem como a prática pedagógica entre professores e alunos de graduação e pós-graduação em música que atuam no campo da performance musical. Para a aplicação do

questionário foi escolhido a plataforma "Google Forms" para preenchimento online pelos participantes.

Inicialmente, elaborou-se a apresentação do questionário onde são expostos o tema da pesquisa e os objetivos, além dos dados do pesquisador e vinculação institucional. O participante é esclarecido que as respostas são anônimas e os dados serão utilizados apenas para a pesquisa em questão.

As seis questões iniciais situam os participantes dentro da área de performance musical, sua vinculação com a instituição (se aluno ou professor) e no caso de alunos se atuam como professores particulares ou em outra instituição. Estas questões iniciais partem da premissa que a maioria dos sujeitos atuam como professores de performance musical em níveis distintos. A quinta pergunta com opção de resposta 'sim' ou 'não' refere-se à atuação do participante na área de performance musical, uma vez que a atuação na área é condição para participação na pesquisa, os participantes que respondem a opção 'não' tem sua participação encerrada e não continuam a responder as demais questões.

As questões que se seguem partem da premissa que a preparação para a performance musical é multidisciplinar envolvendo vários aspectos que juntos proporcionam o resultado esperado numa performance bem sucedida. O objetivo destas questões é de verificar como ocorre a preparação para performance e suas características, além de sua aplicação no ensino da performance musical.

As questões 12 a 19 abordam a prática mental e sua utilização na preparação para a performance e nas aulas de performance. A premissa que norteia estas questões é que a utilização de estratégias de prática mental são importantes ferramentas no processo de preparação para a performance. Nestas questões procurou-se não utilizar o termo prática mental, mas sim as estratégias de prática mental para que as respostas dos participantes não sejam influenciadas por qualquer conceito que os mesmos já possuam do tema.

As questões seguintes abordam a prática durante períodos de eventual limitação física, seguindo a premissa de que a prática mental é uma importante estratégia em situações onde ocorre alguma limitação física temporária. Também foi incluída uma questão que aborda a ansiedade de palco, tendo como premissa que estratégias de prática mental, como a visualização da performance é uma importante estratégia no preparo psicológico para vencer a ansiedade de palco na performance musical. Finalmente é apresentada uma questão para verificar a familiaridade com o conceito de prática mental pelos participantes.

2.2.1 Pré-teste

Segundo Mucchielli (1979 p. 60) o pré-teste consiste no "ato de colocar a prova o questionário como instrumento." O autor lembra ainda que o objetivo do pré-teste não é de obter algum resultado relacionado com os objetivos do questionário, mas avaliar o questionário como instrumento para se obter estes resultados. Gil (2011) salienta que o pré-teste tem por objetivo assegurar a validade e precisão do instrumento de coleta de dados, principalmente com relação a "clareza e precisão dos termos, forma de questões, desmembramento de questões, ordem das questões e introdução do questionário." (Gil, 2011 p. 134)

Após a conclusão do questionário, realizou-se um estudo piloto com 4 (quatro) sujeitos não participantes da pesquisa, sendo 2 (dois) professores, 1 (um) estudante de graduação e 1 (um) estudante de pós-graduação durante o período de 4 a 9 de outubro de 2019. Os participantes relataram um tempo médio para responder o questionário de 12 minutos. Relataram ainda que o questionário apresenta linguagem clara e direta e que não tiveram dúvidas com relação ao preenchimento. Foram apontadas três observações relacionadas ao conteúdo das perguntas e respostas. Um dos professores participantes relatou que duas questões, segundo sua percepção abordavam o mesmo assunto. As questões apontadas pelos participantes foram as seguintes:

- a. Você acredita que estudos de uma peça fora do instrumento seja uma estratégia eficiente na preparação para a performance?
- b. Você acredita que o estudo de uma peça visualizando os movimentos corporais e imaginando o som apenas mentalmente seja uma estratégia eficiente na preparação para a performance?

Outro participante relatou que as opções de respostas da questão sobre a memorização fora do instrumento não abrangiam todas as possibilidades. A questão apontada é a seguinte: Você acredita que a memorização da partitura sem execução, apenas estudo mental, seja uma estratégia eficiente na preparação para a performance? As opções de respostas são:

- a. não acredito que esta seja uma estratégia eficiente
- b. acredito que esta estratégia possa ser eficiente, mas não sei como utilizá-la
- c. acredito que esta estratégia seja eficiente em alguns aspectos
- d. tenho utilizado esta estratégia e tenho visto bons resultados

A terceira colocação apontada sobre o questionário foi que as opções de respostas das questões sobre as estratégias de prática mental, as quais abordam se o participante acredita ou

não que estas estratégias são eficientes na preparação para a performance musical, deveriam incluir a opção "não sei", uma vez que o participante relatou não conhecer determinada estratégia, e desta forma não teria como responder se a mesma é eficiente ou não.

Em função destes relatos foram feitos alguns pequenos ajustes no questionário. O primeiro foi suprimir a questão: você acredita que o estudo de uma peça visualizando os movimentos corporais e imaginando o som apenas mentalmente seja uma estratégia eficiente na preparação para a performance? O segundo ajuste foi incluir a opção "não sei" nas questões sobre as estratégias de prática mental e manter o mesmo padrão de respostas para todas as estratégias, inclusive a questão sobre a memorização fora do instrumento.

2.2.2 Aplicação do questionário

Após os ajustes necessários apontados no pré-teste o formulário online foi disponibilizado para ser respondido pelos participantes. Os participantes das instituições selecionadas para este estudo foram convidados a participar da pesquisa por mensagem enviada via e-mail. Os endereços de e-mail dos professores de performance musical foram obtidos através dos sites dos cursos de graduação e pós-graduação de suas respectivas universidades. Foram enviados 301 e-mails para professores de performance musical. Os estudantes de graduação e pós-graduação foram contatados por meio dos coordenadores de curso. Foram enviados e-mails a todos os coordenadores dos cursos de graduação e pós-graduação das universidades selecionadas, solicitando que os mesmos encaminhassem os convites para participação na pesquisa. Foram enviados 30 e-mails para coordenadores de graduação e pós-graduação. Foi solicitado a cada instituição que informasse ao pesquisador o número de estudantes para os quais foram enviados os convites. Segundo as informações enviadas pelas instituições foram enviados 376 e-mails para estudantes de pós-graduação e 889 e-mails para estudantes de graduação. Os e-mails foram enviados entre o dias 18 e 30 de outubro de 2019.

Foram registradas respostas durante o período de 18 de outubro a 20 de novembro de 2019. Participaram voluntariamente deste estudo 159 sujeitos, dos quais 13 participantes foram excluídos por não atuarem na área de performance musical (condição obrigatória estabelecida anteriormente), portanto foram consideradas válidas 146 participações, sendo 31 estudantes de graduação, 58 estudantes de pós-graduação e 57 professores.

2.3 Resultados

A seguir são apresentados todos os resultados obtidos pelas respostas dos questionários. Dentre as 146 respostas válidas, 21,2% são estudantes de graduação; 39,7% estudantes de pós-graduação e 39% professores. A especialidade dos participantes e representatividade dos estados brasileiros neste estudo são apresentadas nos gráficos abaixo (Figuras 2, 3 e 4):

Figura 2 - Perfil dos participantes

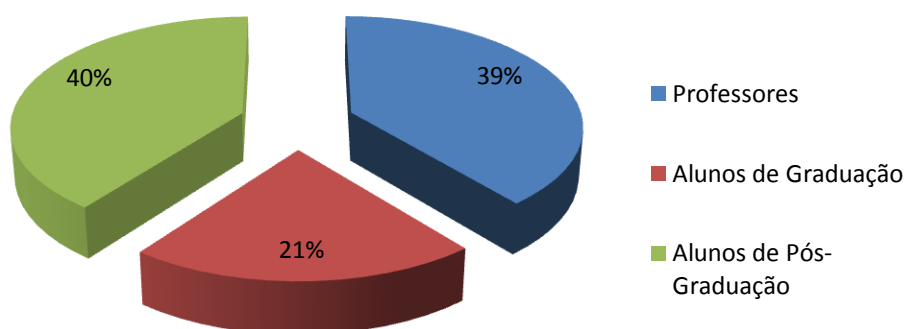


Figura 3 - Representatividade dos estados dos participantes

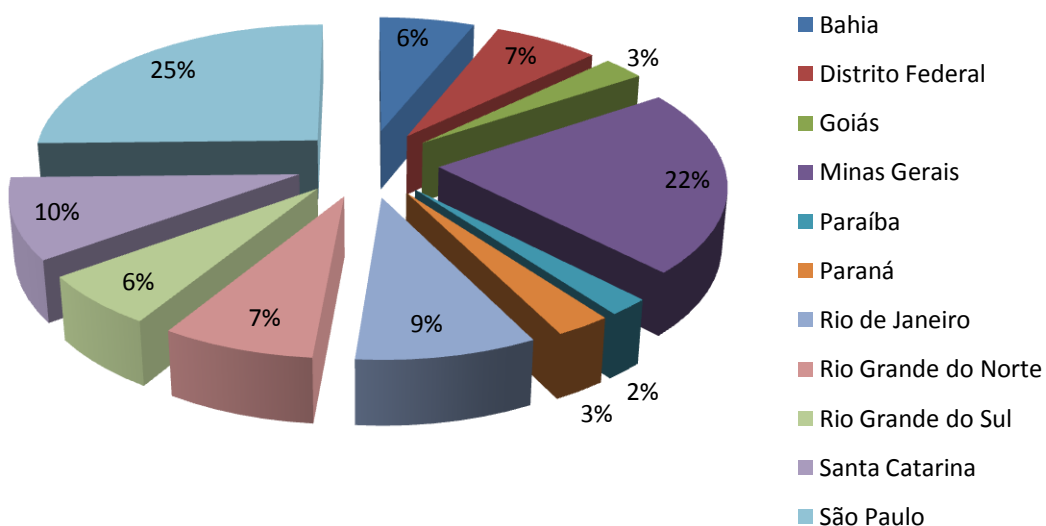
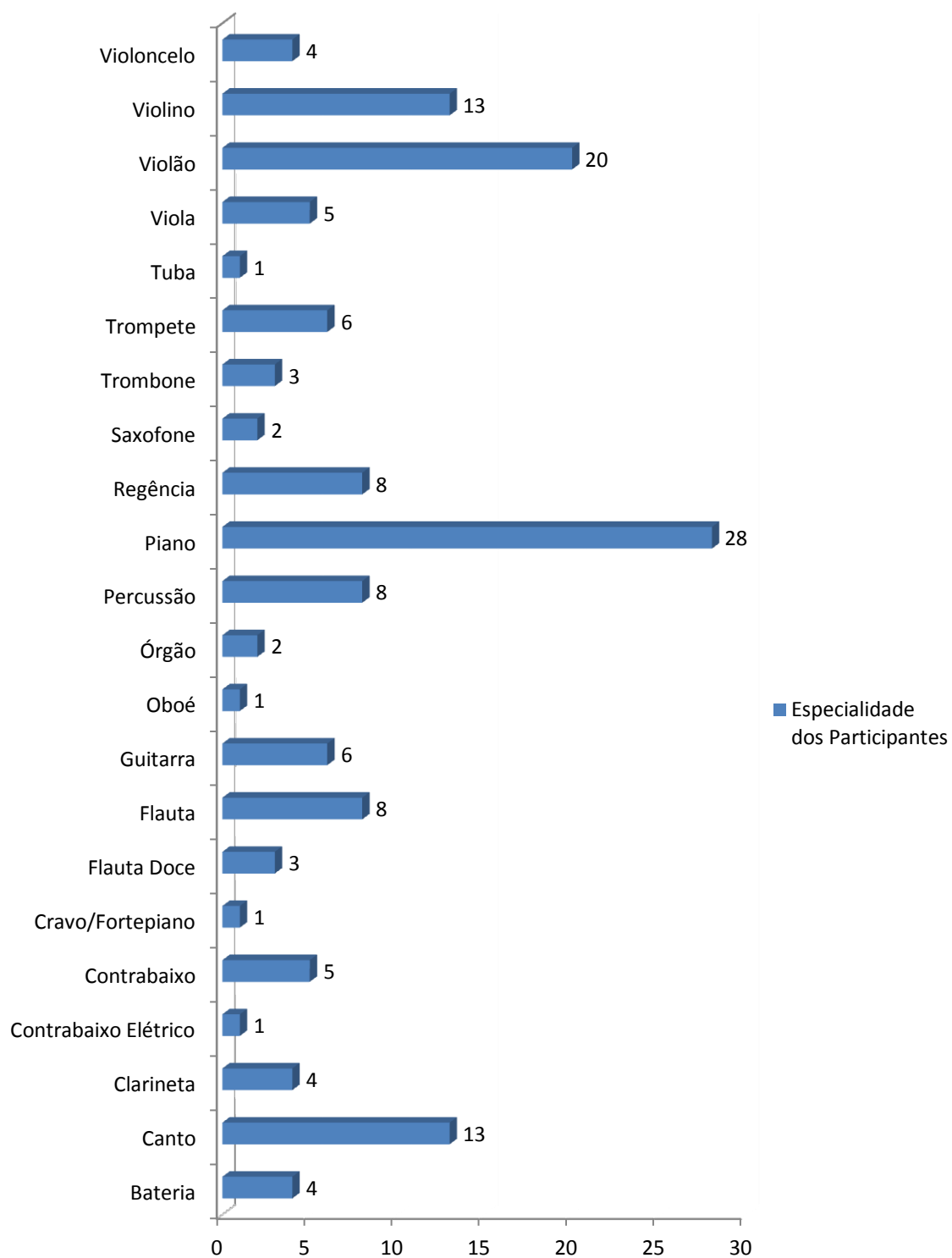
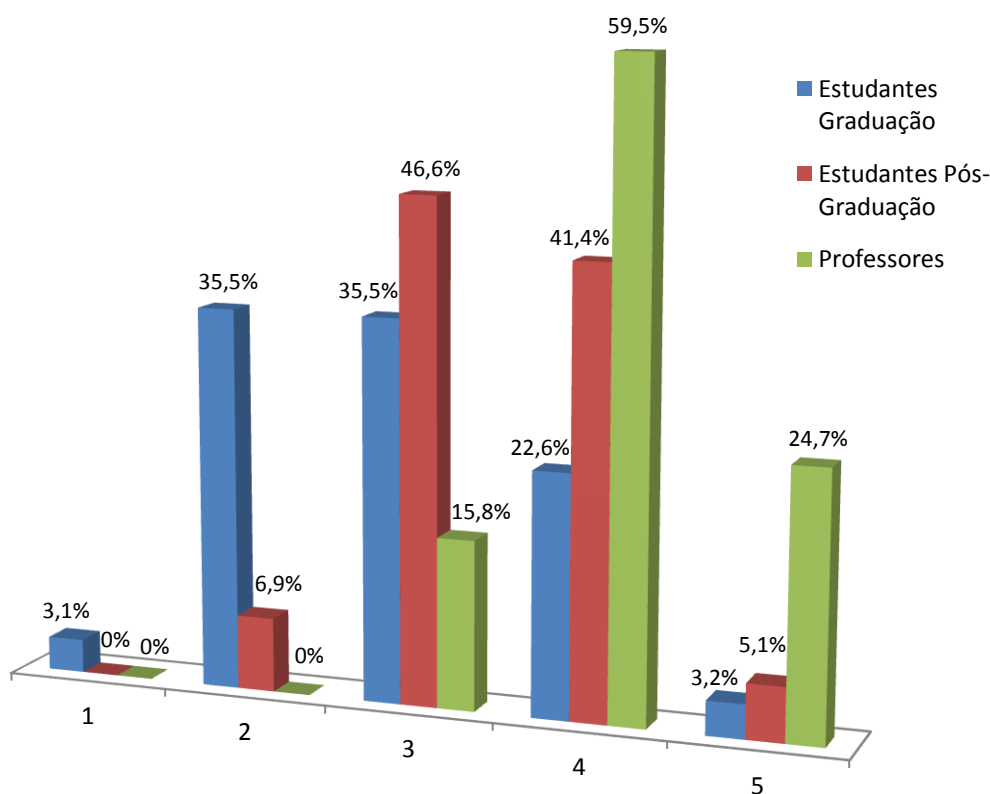


Figura 4 - Número de participantes por especialidade



Os participantes relataram em uma escala de 1 a 5, seu grau de satisfação com sua preparação para a performance musical. Os estudantes de graduação apresentaram as seguintes respostas: 1 - 3,2%; 2 - 35,5%; 3 - 35,5%; 4 - 22,6%; e 5 - 3,2%. Os estudantes de pós-graduação: 1 - 0%; 2 - 6,9%; 3 - 46,6%, 4 - 41,4% e 5 - 5,1%. Os professores: 1 - 0%; 2 - 0%; 3 - 15,8%; 4 - 59,5% e 5 - 24,7%. O gráfico a seguir apresenta estes resultados (Figura 5):

Figura 5 - Grau de satisfação com o processo de preparação para a performance musical



As tabelas abaixo (Tabelas 1 e 2) apresentam os resultados das principais características positivas da performance musical dos participantes e as principais dificuldades na performance musical. Dentre as características citadas pelos participantes na opção "outros" pode-se destacar dentre as características positivas: sensibilidade e originalidade na performance musical; e dentre as principais dificuldades: timidez, falta de tempo de preparo, conciliar atividades de performer com a carreira acadêmica, logística de ensaios, não amadurecimento do repertório e poucas oportunidades de performance. Três participantes relataram ainda não apresentarem nenhum tipo de dificuldade na performance musical.

Tabela 1 - Principais qualidades da performance autoatribuídas pelos participantes

	Estudantes Graduação	Estudantes Pós- Graduação	Professores
Sou seguro e tenho confiança em minhas habilidades	19,4%	29,3%	54,4%
Consigo administrar bem a ansiedade durante a performance	38,7%	41,4%	61,4%
Sou focado e consigo manter a concentração durante a performance	22,6%	44,8%	64,9%
Não tenho falhas de memória em minha performance	22,6%	24,1%	21,1%
Consigo manter o foco mesmo após algum erro ocasional	35,5%	62,1%	78,9%
Tenho uma técnica eficiente	35,5%	43,1%	70,2%
Consigo expressar meus pensamentos musicais em minha performance	61,3%	66,5%	89,5%
Tenho uma atitude positiva em relação à minha performance	35,5%	44,8%	68,4%
Respondo bem em situações de stress	19,4%	29,3%	43,9%
Não me preocupo com opiniões e críticas dos outros durante minha performance	22,6%	24,1%	36,8%

Tabela 2 - Principais dificuldades na performance autoatribuídas pelos participantes

	Estudantes Graduação	Estudantes Pós- Graduação	Professores
Sou inseguro e tenho medo de falhar em minha performance	54,8%	37,9%	15,8%
Algumas vezes acontecem falhas técnicas em minha performance	61,3%	74,1%	64,9%
Tenho dificuldades em expressar minhas ideias musicais em minha performance	22,6%	12,1%	5,3%
Em algumas situações apresento falhas de memória na performance	25,8%	31%	29,8%
Meu desempenho, algumas vezes é prejudicado pela ansiedade no palco	67,7%	56,9%	33,3%
Tenho dificuldades para lidar com situações de stress	51,6%	31%	7%
Tenho dificuldades para me concentrar e focar em minha performance	48,4%	17,2%	8,8%
Quando acontece algum erro tenho dificuldades em me manter concentrado na performance	25,8%	12,1%	5,3%
Me preocupo muito com o que as pessoas vão pensar de minha performance	45,2%	37,9%	21,1%

As características e estratégias utilizadas na preparação para a performance dos participantes são apresentadas nas tabelas a seguir (Tabelas 3 e 4). Os participantes responderam como se preparam para a performance musical (Tabela 3) e dentre as opções acrescentadas na opção "outros" destacamos as estratégias: automatizar a execução para concentrar nos aspectos musicais, identificar os trechos difíceis, entender o motivo da dificuldade e desenvolver estratégias variadas para estudar os trechos específicos, compreensão motora de trechos com digitação difícil e detecção objetiva das dificuldades e exercícios específicos para a resolução das mesmas. Estas opções, são estratégias de prática que estão implícitas na primeira opção de resposta "pratico diariamente focando em vencer os desafios técnicos e musicais do repertório". Outras respostas acrescentadas referem-se à preparação psicológica: simular performances e simular o sentimento do dia da performance antecipando a ansiedade. E outras estratégias: autocrítica construtiva das gravações de estudo e de apresentações, técnicas de respiração e solfejo. A Tabela 4 apresenta a utilização de estratégias específicas de preparação, incluindo estratégias de prática mental.

Tabela 3 - Características da preparação para a performance

	Estudantes Graduação	Estudantes Pós- Graduação	Professores
Pratico diariamente focando em vencer os desafios técnicos e musicais do repertório	80,1%	74,1%	86%
Memorizo o repertório	58,1%	69%	47,4%
Estudo e analiso o texto musical	51,6%	56,9%	87,7%
Realizo audições críticas de gravações	61,3%	56,9%	56,1%
Faço preparo físico (alongamento, atividade física, etc.)	25,8%	50%	52,6%
Faço preparo psicológico (por exemplo preparo emocional para vencer a ansiedade no palco)	32,3%	44,8%	38,6%
Tenho expectativa positiva e otimista em relação à performance	41,9%	48,3%	61,4%
Falo comigo mesmo de forma positiva durante a prática	35,5%	25,9%	26,3%

Tabela 4 - Estratégias utilizadas na preparação para a performance

	Estudantes Graduação	Estudantes Pós- Graduação	Professores
Memorização da partitura fora do instrumento	41,9%	65,5%	70,2%
Audição de gravações com diferentes interpretações	90,3%	86,2%	82,5%
Visualização apenas na mente dos movimentos físicos da performance musical	35,5%	50%	54,4%
Estudo mental de determinado trecho musical complexo	45,2%	56,9%	70,2%
Visualização mental da situação de performance	41,9%	60,3%	63,2%
Análise da partitura	66,7%	72,4%	91,2%

A Tabela 5 apresenta o conceito de prática mental pelos participantes, dentre as opções acrescentadas destacamos: solfejar, solfejar mentalmente, fazer os movimentos técnicos sem emitir o som, estudar tocando e cantando, narrar os fatos que ocorrem na partitura à medida que ocorrem em voz alta, solfejar e fazer os movimentos sem o instrumento.

Tabela 5 - Conceito de prática mental para os participantes

	Estudantes Graduação	Estudantes Pós- Graduação	Professores
Realizar uma determinada tarefa apenas na mente sem o movimento físico	67,7%	81%	82,5%
Memorizar a partitura fora do instrumento	67,7%	77,6%	84,2%
Ouvir gravações com diferentes interpretações	45,2%	53,4%	42,1%
Ouvir internamente	58,1%	84,5%	78,9%
Visualizar movimentos físicos da performance na mente	61,3%	72,4%	77,2%
Estudar um trecho musical sem se movimentar	48,4%	55,2%	52,6%
Visualizar uma situação de performance bem sucedida	48,4%	55,2%	59,6%
Analisar uma partitura	54,8%	56,9%	71,9%
Estudar tocando e pensando ao mesmo tempo	22,6%	36,2%	22,8%
Estudar possibilidades interpretativas apenas na mente	48,4%	67,2%	57,9%

Os gráficos a seguir apresentam a percepção dos participantes sobre a eficácia de estratégias de prática mental. Foi perguntado se eles acreditam que estas estratégias são eficientes na preparação para a performance e a frequência em que estas estratégias são utilizadas pelos participantes. A Figura 6 mostra as respostas sobre a eficácia da memorização fora do instrumento e a Figura 7 a frequência de utilização desta estratégia.

Figura 6 - Memorização fora do instrumento

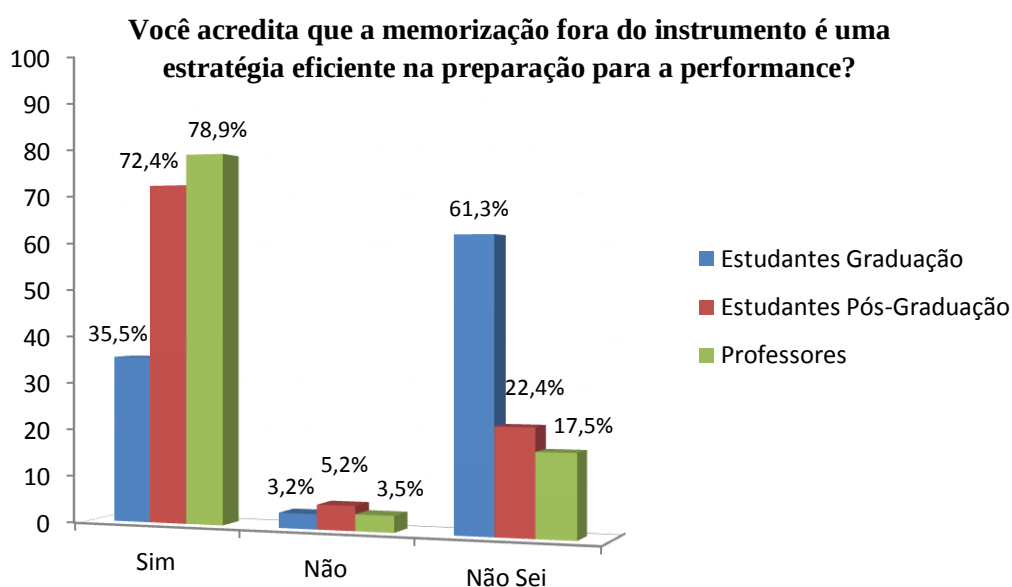
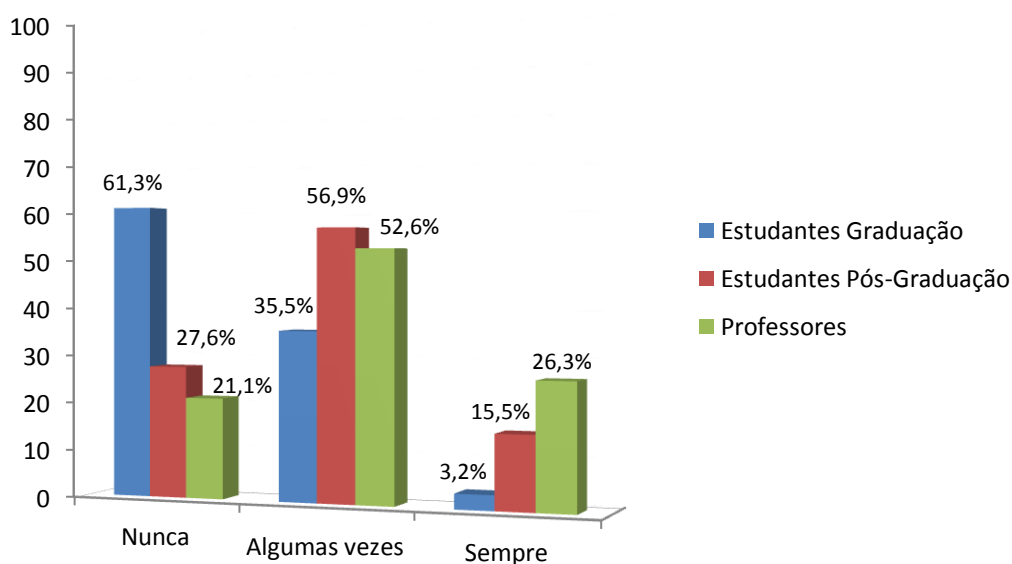


Figura 7 - Frequência da utilização da memorização fora do instrumento



A Figura 8 mostra as respostas sobre a eficácia do estudo mental e a Figura 9 a frequência de utilização desta estratégia.

Figura 8 - Estudo mental

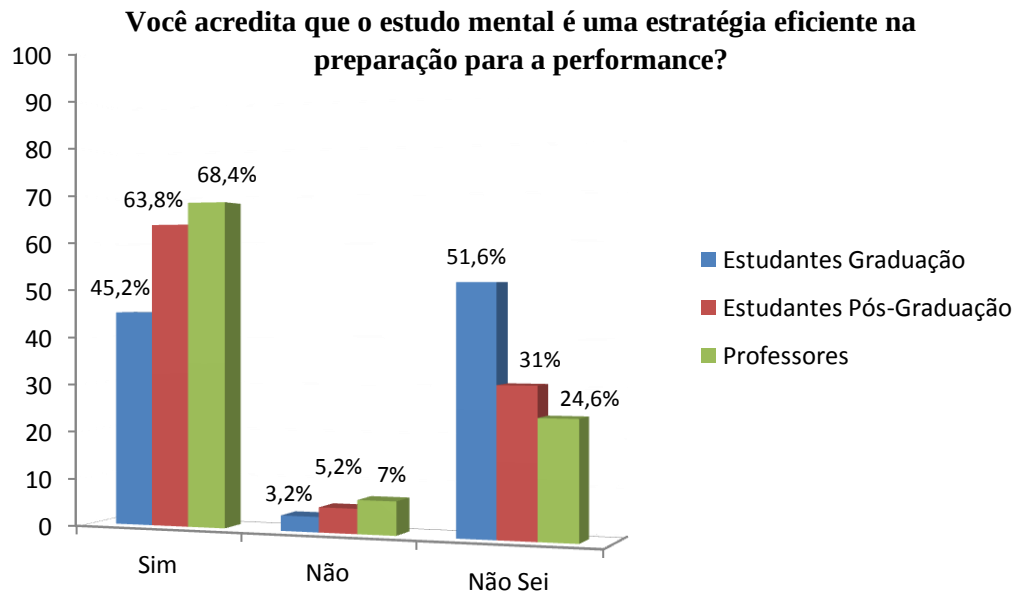
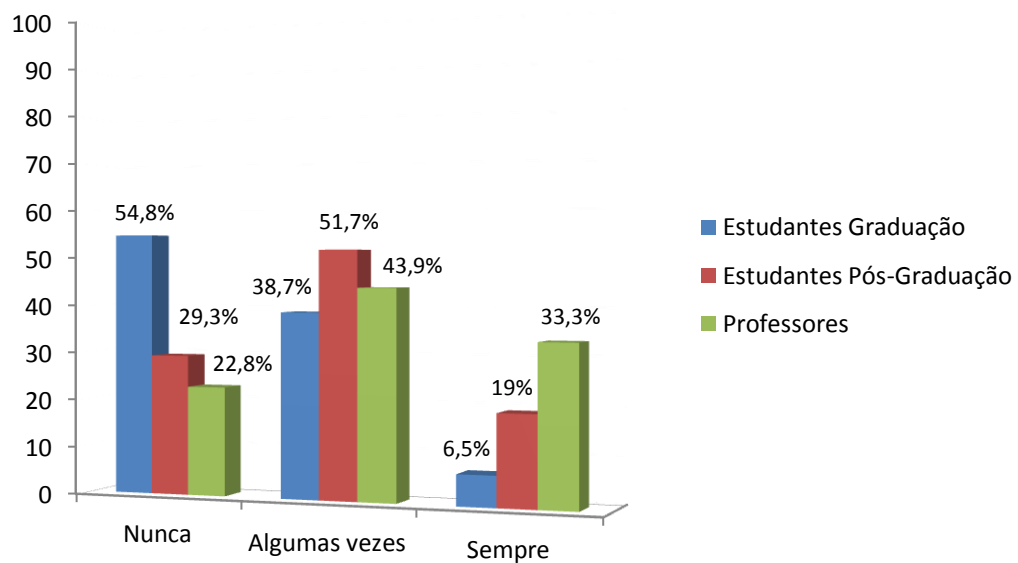


Figura 9 - Frequência da utilização do estudo mental



A Figura 10 mostra as respostas sobre a eficácia da visualização da performance e a Figura 11 a frequência de utilização desta estratégia.

Figura 10 - Visualização da performance

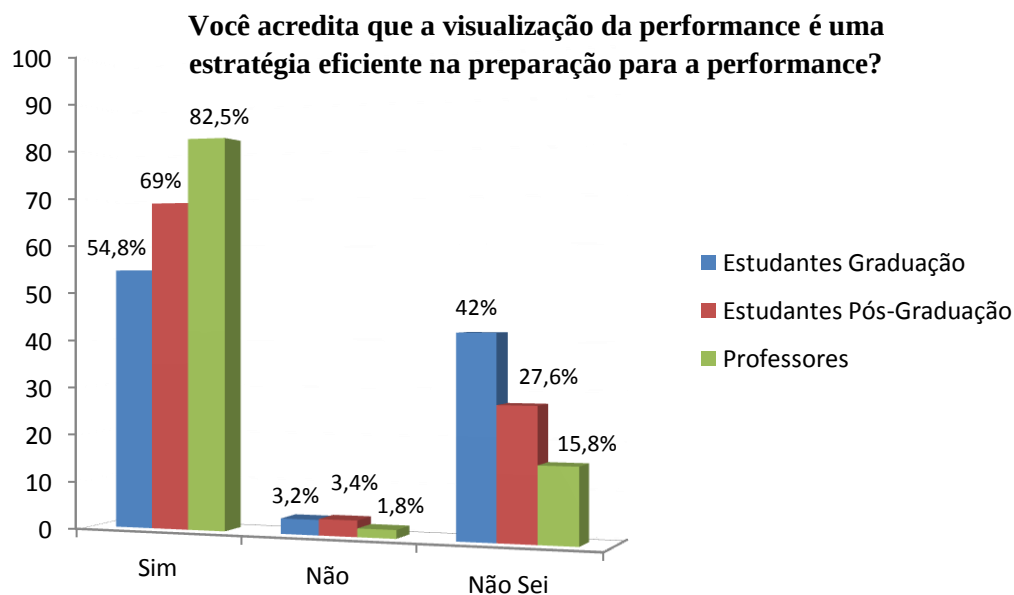
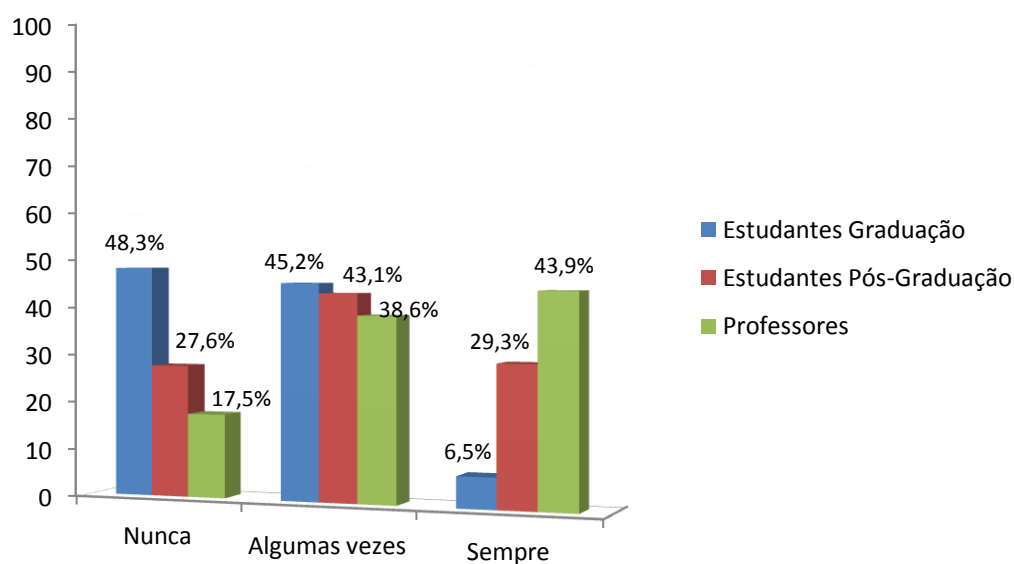


Figura 11 - Frequência da utilização da visualização da performance



Para cada estratégia de prática mental (memorização fora do instrumento, estudo mental e visualização da performance) foi solicitado aos participantes que justificassem a eficiência ou não de cada uma das estratégias. As respostas para as três estratégias foram muito similares, podendo ser sintetizadas em: aumento da segurança na performance, maior segurança na memorização, importante para diminuir a ansiedade na performance, maior consciência da performance, ajuda a desenvolver a concentração na performance. Dentre os participantes que não acreditam na eficácia das estratégias, destaca-se as respostas: o estudo deve ocorrer sempre no instrumento, o movimento físico é fundamental na performance musical. Muitos participantes responderam não conhecer ou não saber como utilizar estas estratégias.

A Figura 12 mostra os participantes que afirmam que já tiveram suas performances prejudicadas com a ansiedade. Dentre todos os sujeitos que responderam ao questionário, 87% relataram que já apresentaram alguma ansiedade no palco que prejudicou sua performance, 85,6% dos participantes relataram utilizar alguma estratégia para evitar ou reduzir a ansiedade (estudantes de graduação - 67,7%; estudantes de pós-graduação - 89,7%; professores - 91,2%). A Figura 13 apresenta as estratégias utilizadas para reduzir ou evitar a ansiedade.

Figura 12 - Ansiedade na performance dos participantes

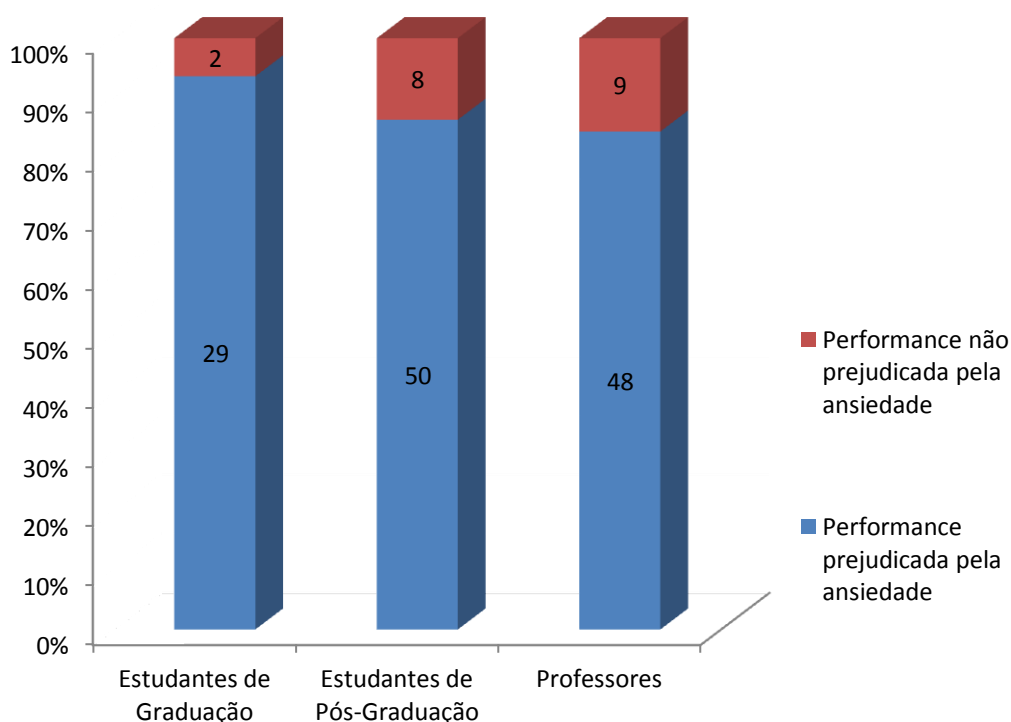
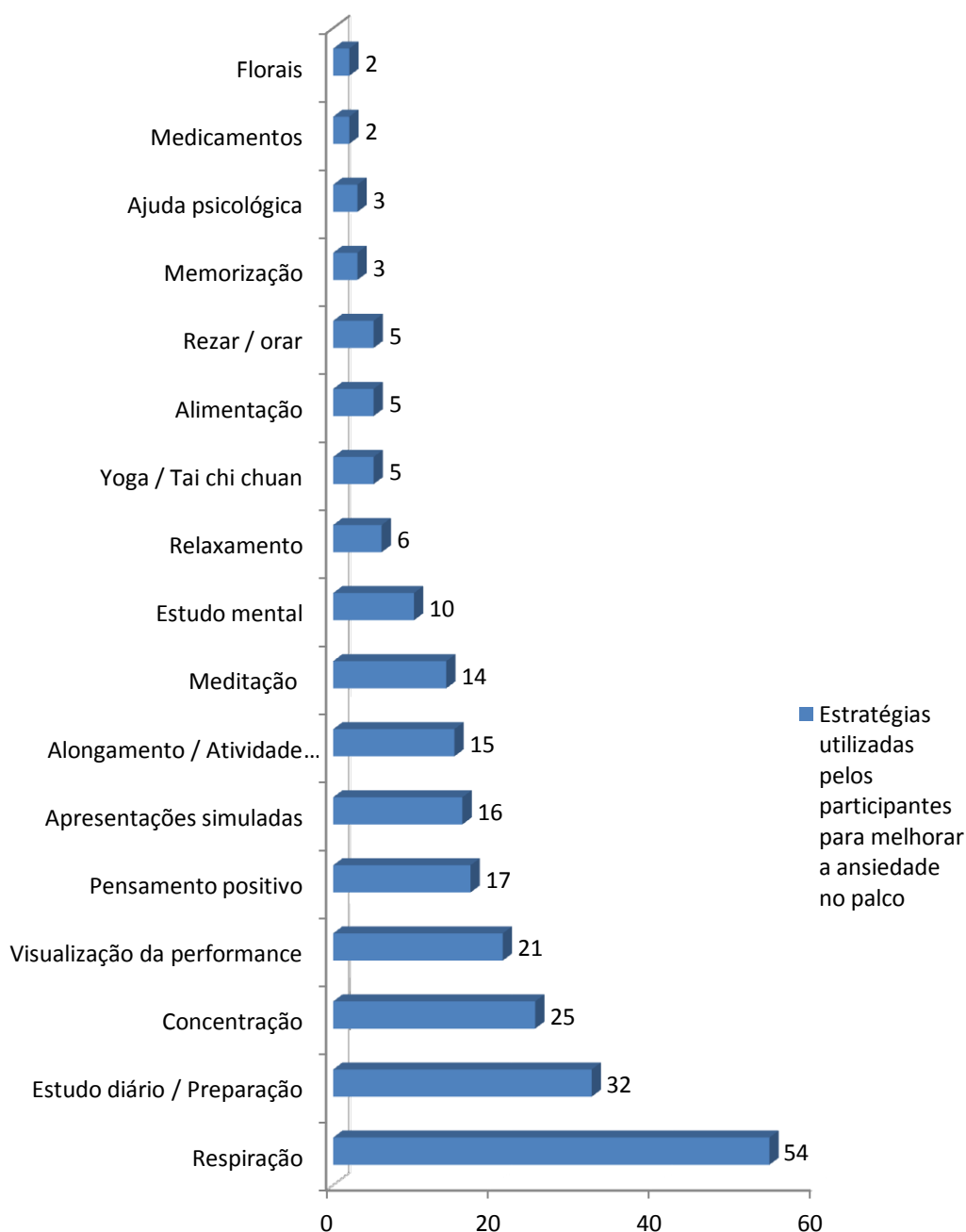


Figura 13 - Estratégias para melhorar a ansiedade de palco



As Figuras 14, 15 e 16 mostram a ocorrência e tipos de limitações físicas que os participantes relataram além das estratégias utilizadas para praticar durante o período que sofreram essas limitações, sendo que 32,9 % dos participantes relataram alguma limitação física e 79,2% destes utilizaram alguma estratégia para praticar durante o período de limitação.

Figura 14 - Limitações físicas que prejudicaram a performance em algum período

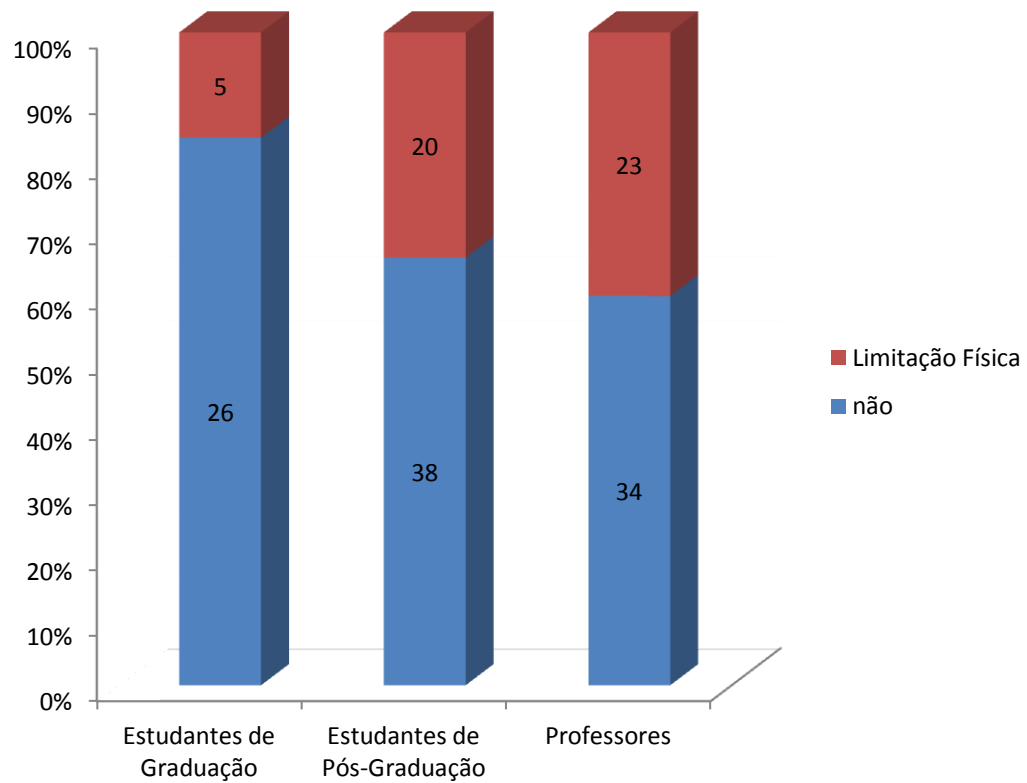


Figura 15 - Limitações físicas apresentadas pelos participantes

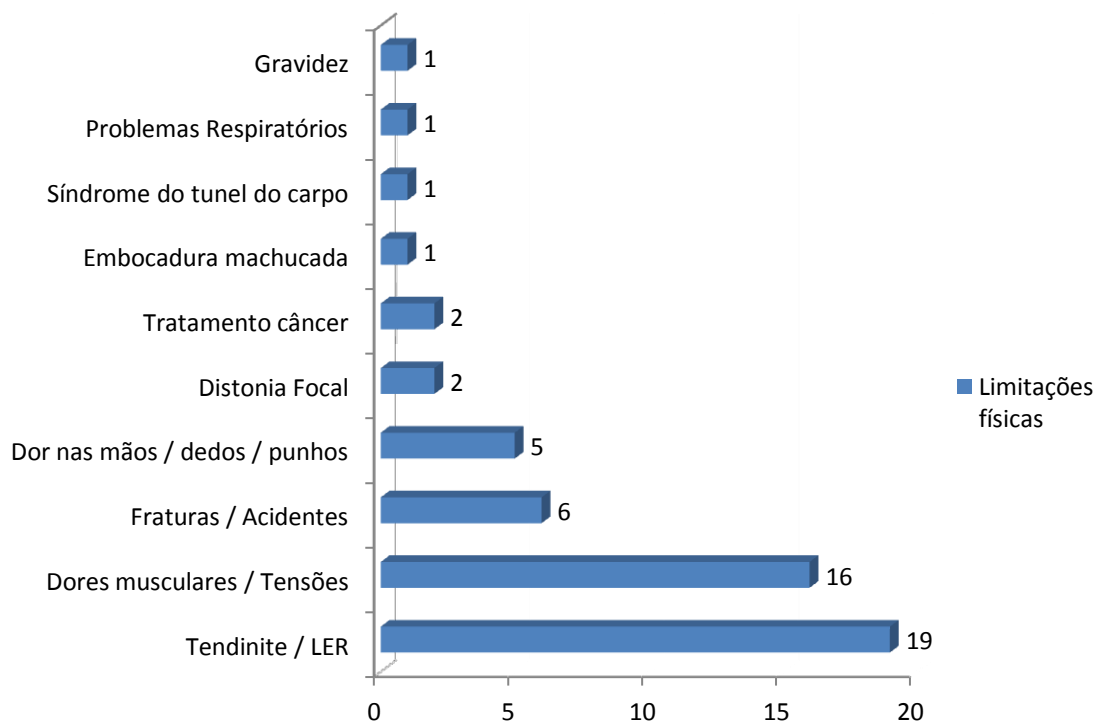
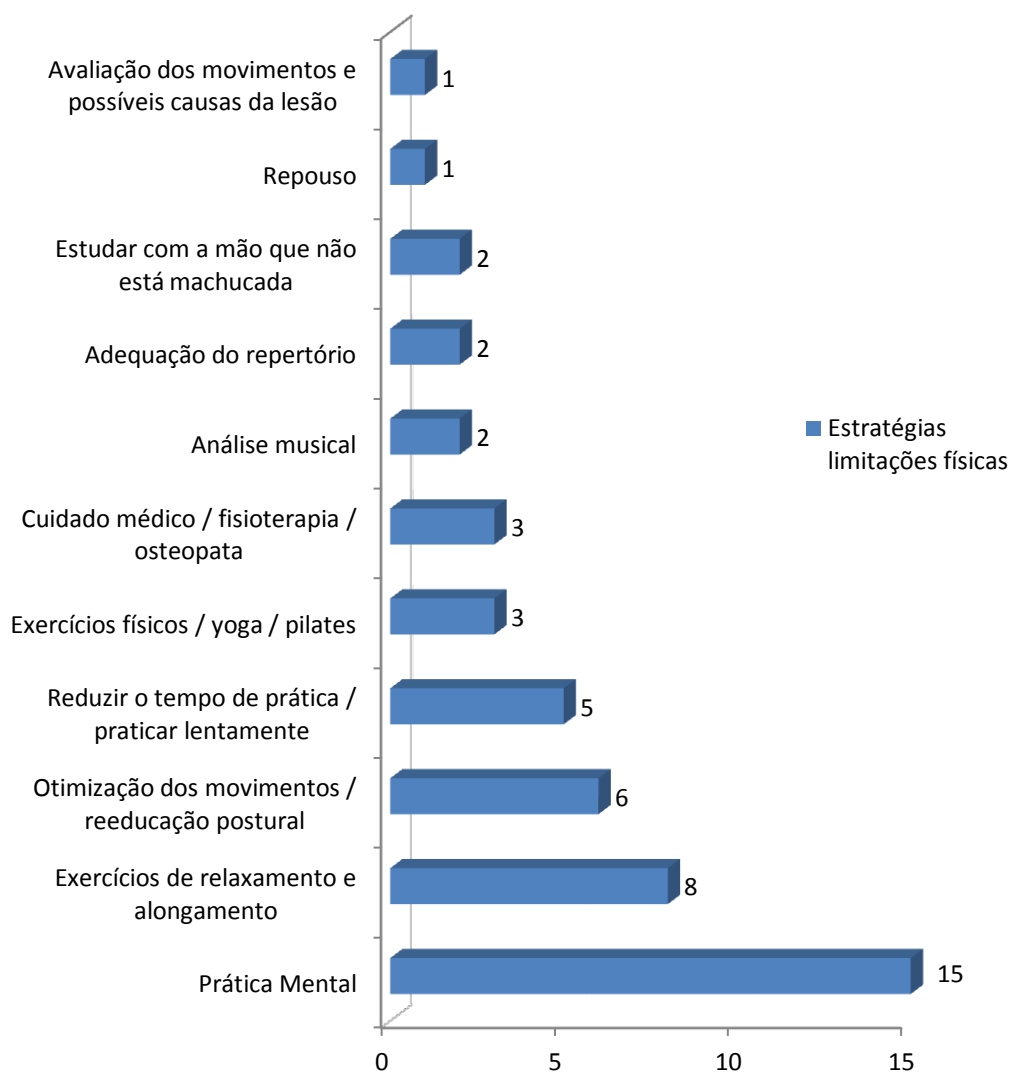


Figura 16 - Estratégias utilizadas pelos participantes em períodos de limitação física



Os dados a seguir referem-se à prática pedagógica dos participantes. Dentre todos os sujeitos da pesquisa, 70,5% relataram que atuam como professores de performance musical. As Figuras 17 e 18 mostram o perfil dos estudantes de graduação e pós-graduação:

Figura 17 - Perfil estudantes de graduação

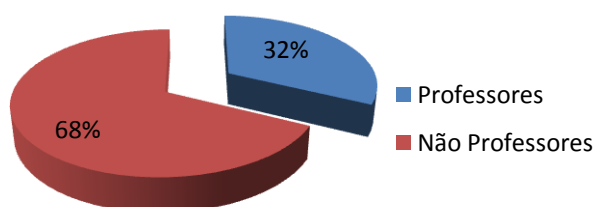
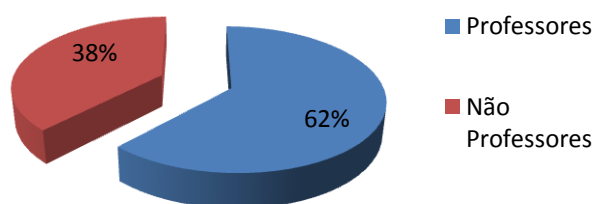


Figura 18 - Perfil estudantes de pós-graduação



As tabelas a seguir apresentam as características e estratégias que os professores utilizam com seus alunos na preparação para a performance (Tabelas 6 e 7):

Tabela 6 - Características da preparação que professores utilizam com seus alunos

	Estudantes Graduação	Estudantes Pós-Graduação	Professores
Prática diária focada em vencer os desafios técnicos e musicais do repertório	80%	86%	96,5%
Memorização do repertório	80%	63,9%	50,9%
Estudo e análise do texto musical	80%	52,8%	78,9%
Audição crítica de gravações	70%	66,7%	70,2%
Preparo físico (alongamento, atividade física, etc.)	30%	41,7%	43,9%
Preparo psicológico (por exemplo preparo emocional para vencer a ansiedade no palco)	50%	52,8%	63,2%
Expectativa positiva e otimista com relação à performance	80%	69,4%	73,7%

Tabela 7 - Estratégias na preparação utilizadas por professores com seus alunos

	Estudantes Graduação	Estudantes Pós-Graduação	Professores
Memorização da partitura fora do instrumento	50%	55,6%	54,4%
Audição de gravações com diferentes interpretações	90%	83,3%	78,9%
Visualização apenas na mente dos movimentos físicos da performance musical	30%	33,3%	45,6%
Estudo mental de determinado trecho musical complexo	40%	33,3%	63,2%
Visualização mental da situação de performance	50%	52,8%	52,6%
Análise da partitura	40%	66,7%	94,7%

Dentre os participantes que atuam como professores de performance musical, 91,3% relataram que alunos já tiveram suas performances prejudicadas pela ansiedade (Figura 19) e 81,6% utilizam alguma estratégia com seus alunos para reduzir a ansiedade (estudantes graduação - 60%; estudantes pós-graduação - 77,8%; professores - 87,8%). A Figura 20 apresenta as estratégias utilizadas pelos professores com seus alunos para reduzir ou evitar a ansiedade.

Figura 19 - Ansiedade dos alunos na performance musical

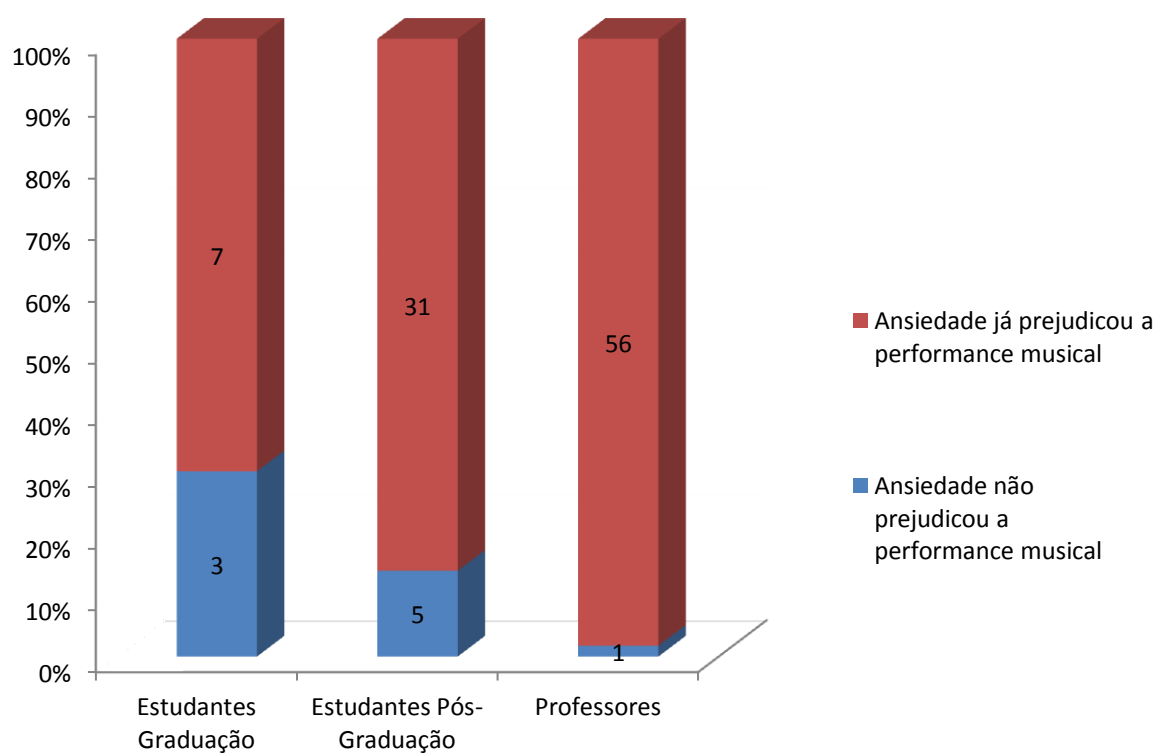
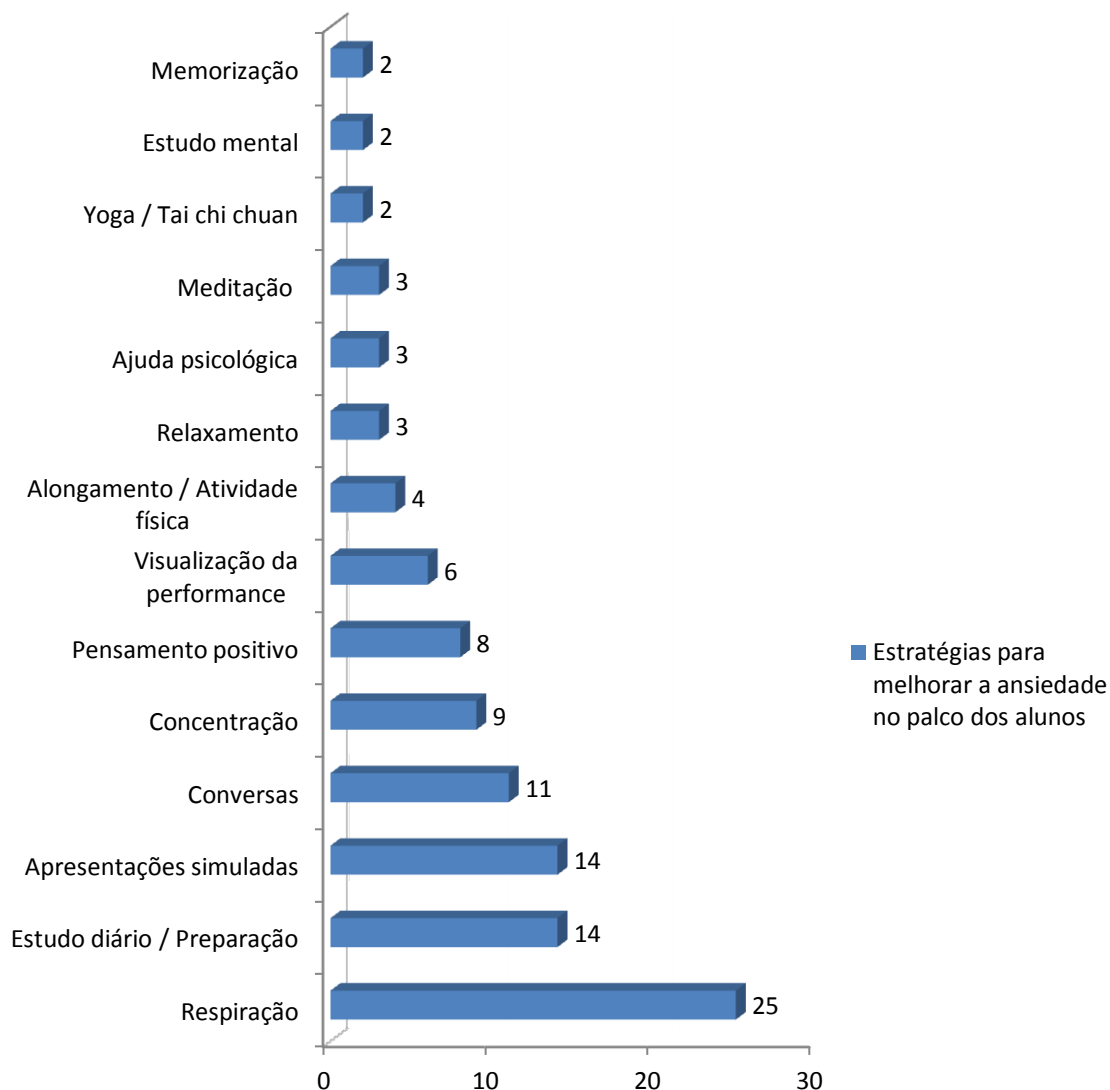


Figura 20 - Estratégias utilizadas pelos professores para reduzir a ansiedade no palco dos alunos



Dos participantes que são professores, 37,9% expuseram que alunos apresentaram algum tipo de limitação física (Figura 21). Destes professores que relataram limitações físicas de seus alunos, 76,9% utilizaram alguma estratégia de prática no período (estudantes de graduação - 0%; estudantes de pós-graduação - 85,7%; professores - 80%). A Figura 22 apresenta as limitações dos alunos e a Figura 23 as estratégias utilizadas.

Figura 21 - Alunos com alguma limitação física

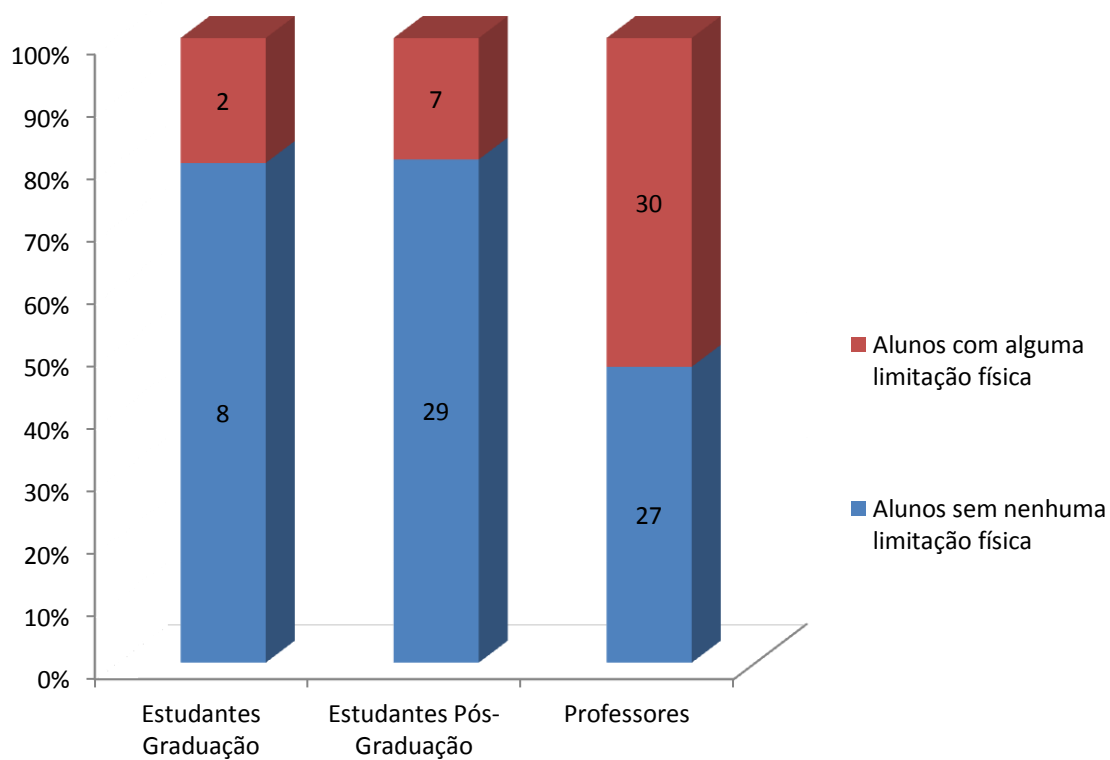


Figura 22 - Limitações físicas dos alunos

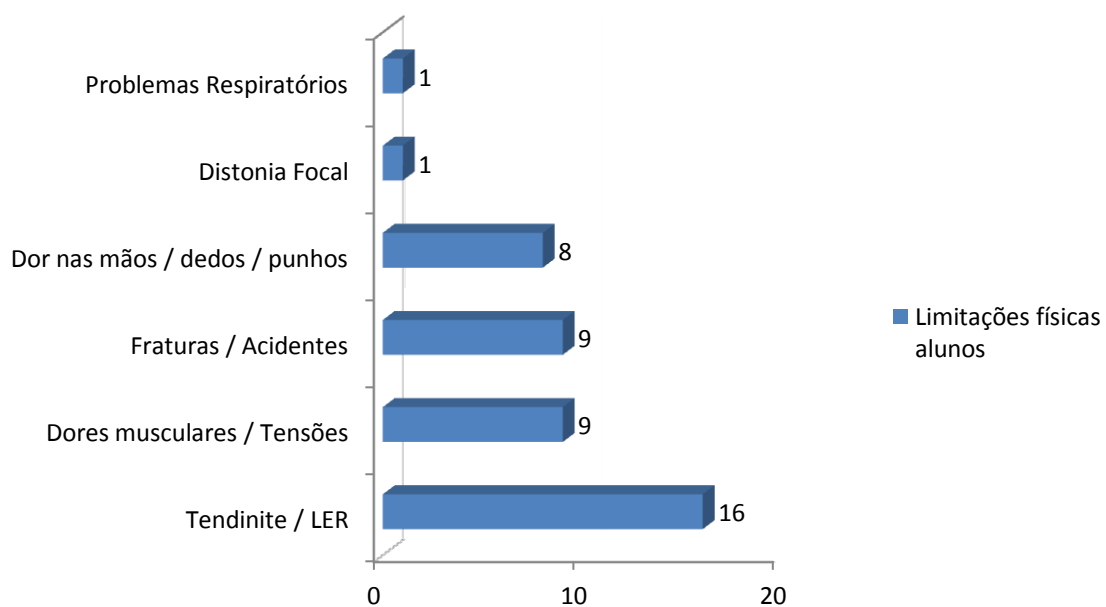
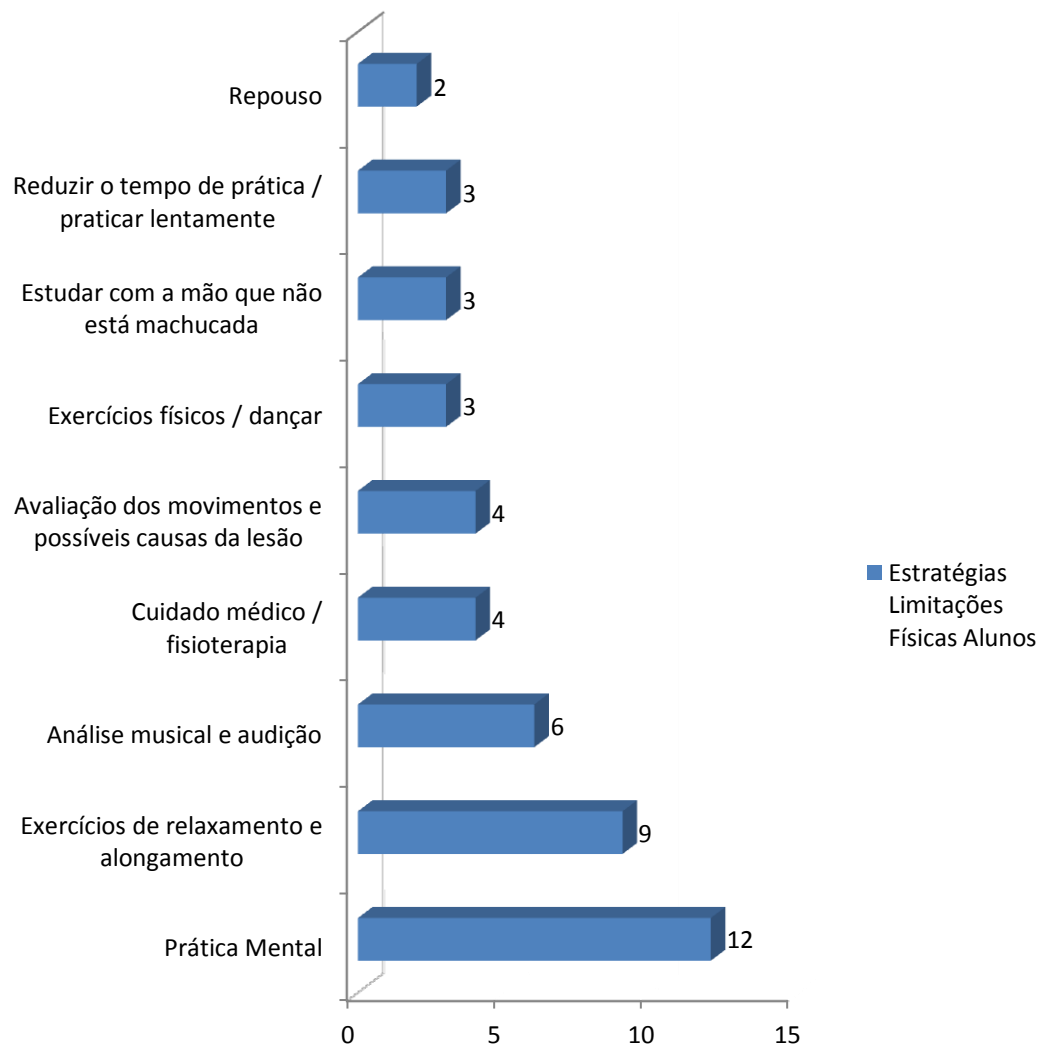


Figura 23 - Estratégias utilizadas com alunos com alguma limitação física



CAPÍTULO 3 – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O presente capítulo analisa os resultados obtidos com a aplicação do questionário estabelecendo um contraponto com a literatura consultada. A pesquisa de campo procurou estabelecer uma relação entre as características da preparação para a performance musical dos indivíduos e a aplicação pedagógica de estratégias de preparação, além da utilização da prática mental. Aborda ainda questões como ansiedade de palco e lesões que são tão comuns na prática da performance musical, para que as questões aqui discutidas sirvam de suporte para as estratégias que serão apresentadas no próximo capítulo.

Os resultados são apresentados a partir da discussão de três aspectos: o primeiro é a preparação para performance musical suas características e estratégias, onde é abordado como os sujeitos se preparam para esta atividade e a relação performance e preparação; o segundo é sobre a utilização de estratégias de prática mental na preparação para a performance musical abordando estratégias de memorização fora do instrumento, estudo mental e visualização; e o terceiro aborda como esta preparação é trabalhada com os alunos de performance musical, como ela é ensinada e suas características.

3.1 Características e Estratégias na Preparação para a Performance Musical

Os dados obtidos com a aplicação do questionário revelam diversos aspectos da performance musical e sua preparação. Os participantes expuseram como se preparam para suas performances e relataram as diferentes estratégias utilizadas durante este processo. O primeiro aspecto abordado no questionário foi com relação ao grau de satisfação dos participantes com seu processo individual de preparação. Dentre eles, 38,7% dos estudantes de graduação e 6,9% dos estudantes de pós-graduação atribuíram notas 1 ou 2 (numa escala de 1 a 5) para seus respectivos processos de preparação para a performance musical. A avaliação com nota 3, que é uma média entre insatisfeito e satisfeito foi a resposta de 35,5% dos estudantes de graduação, 46,6% dos estudantes de pós-graduação e 15,8% dos professores. Dos participantes satisfeitos (notas 4 e 5) temos 25,8% dos estudantes de graduação, 45,6% dos estudantes de pós-graduação e 84,2% dos professores. Observa-se que o grau de satisfação dos participantes está relacionado com a experiência dos participantes, enquanto os professores são os mais satisfeitos, os estudantes de graduação são os mais insatisfeitos com o processo de preparação para a performance. Chaffin e Lemieux (2004, p. 23) destacam que "preparar uma performance musical é uma tarefa complexa, e as habilidades

necessárias se desenvolvem durante muitos anos. Músicos aprendem a praticar mais efetivamente à medida que suas habilidades se desenvolvem."¹⁸ Portanto, a preparação para a performance musical é um processo que precisa ser aprendido e desenvolvido, assim, quanto maior a experiência do músico, mais efetiva será a preparação.

Reid (2002) lembra que estudantes podem se beneficiar estudando o método de trabalho de músicos experientes e professores. Dessa forma, um importante aspecto no ensino da performance musical é a instrução de como prepará-la. O professor tem papel fundamental neste aspecto, uma vez que sua experiência e conhecimento do processo é que irá auxiliar o estudante a desenvolver suas próprias ferramentas e estratégias de preparação. O grau de insatisfação dos *performers* com sua preparação neste estudo pode estar relacionado com o fato da preparação não estar atingindo seus objetivos, seja na qualidade da preparação em si ou no resultado final da performance musical. A inclusão de diferentes estratégias, o planejamento adequado das metas a serem alcançadas e a constante avaliação dos resultados são imprescindíveis para o sucesso e efetividade da preparação.

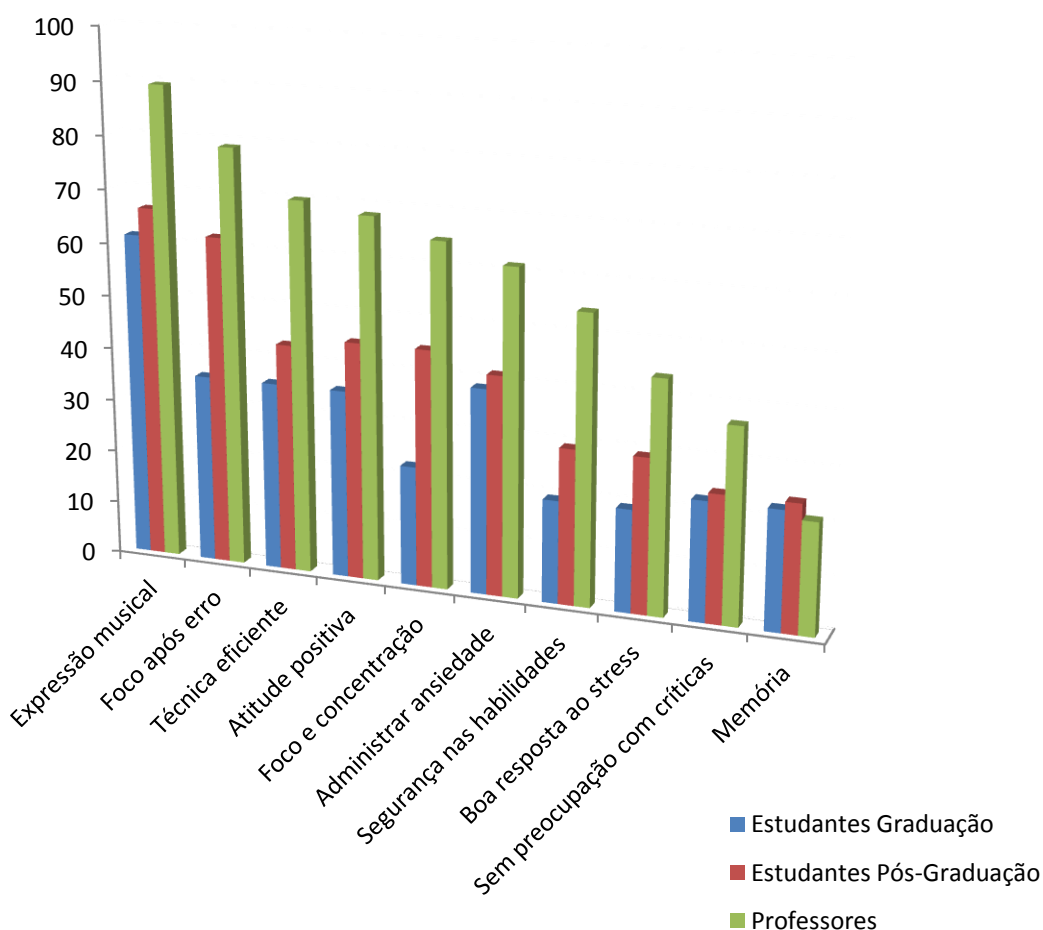
Os gráficos abaixo (Figuras 24 e 25) comparam as características positivas e as dificuldades na performance musical dos participantes. A opção de resposta, 'consigo expressar meus pensamentos musicais em minha performance' foi considerada pela maioria dos sujeitos como característica positiva da performance (61,3% dos estudantes de graduação, 66,5% dos estudantes de pós-graduação e 89,5% dos professores). Outras características positivas com maior destaque foram: 'consigo manter o foco mesmo após um erro ocasional' (78,9% dos professores e 62,1% dos estudantes de pós-graduação), 'tenho uma técnica eficiente' (70,2% dos professores), 'tenho uma atitude positiva em relação à minha performance' (68,4% dos professores e 44,8% dos estudantes de pós-graduação), 'sou focado e consigo manter a concentração durante a performance' (44,8% dos estudantes de pós-graduação).

A expressividade é um dos elementos da performance musical que mais faz distinção entre músicos. A capacidade de compreender o texto musical e todos seus elementos técnicos e estéticos, bem como a imaginação criativa para transformar os sinais gráficos de uma partitura em som são aspectos essenciais na construção de uma performance expressiva. Todo *performer* quer que sua performance seja expressiva e comunique algum tipo de emoção ao público. Davidson (2002) lembra que as habilidades expressivas abrangem a manipulação da estrutura musical, para que o conteúdo emocional seja percebido. É interessante observar que

¹⁸ Preparing a musical performance is a complex task, and the necessary skills develop over many years. Musicians learn to practice more effectively as their skills develop (Chaffin e Lemieux, 2004, p. 23).

no grupo que participou deste estudo, a expressividade é considerada pela ampla maioria como uma das principais características positivas de suas performances, sendo observado também a maior predominância desta resposta entre professores, o que confirma o fato de que a experiência é fundamental no desenvolvimento musical. Este aspecto pode ser observado em todas as características que foram relatadas pelos participantes. No gráfico comparativo (Figura 24), todas as opções de características positivas refletem a experiência dos participantes.

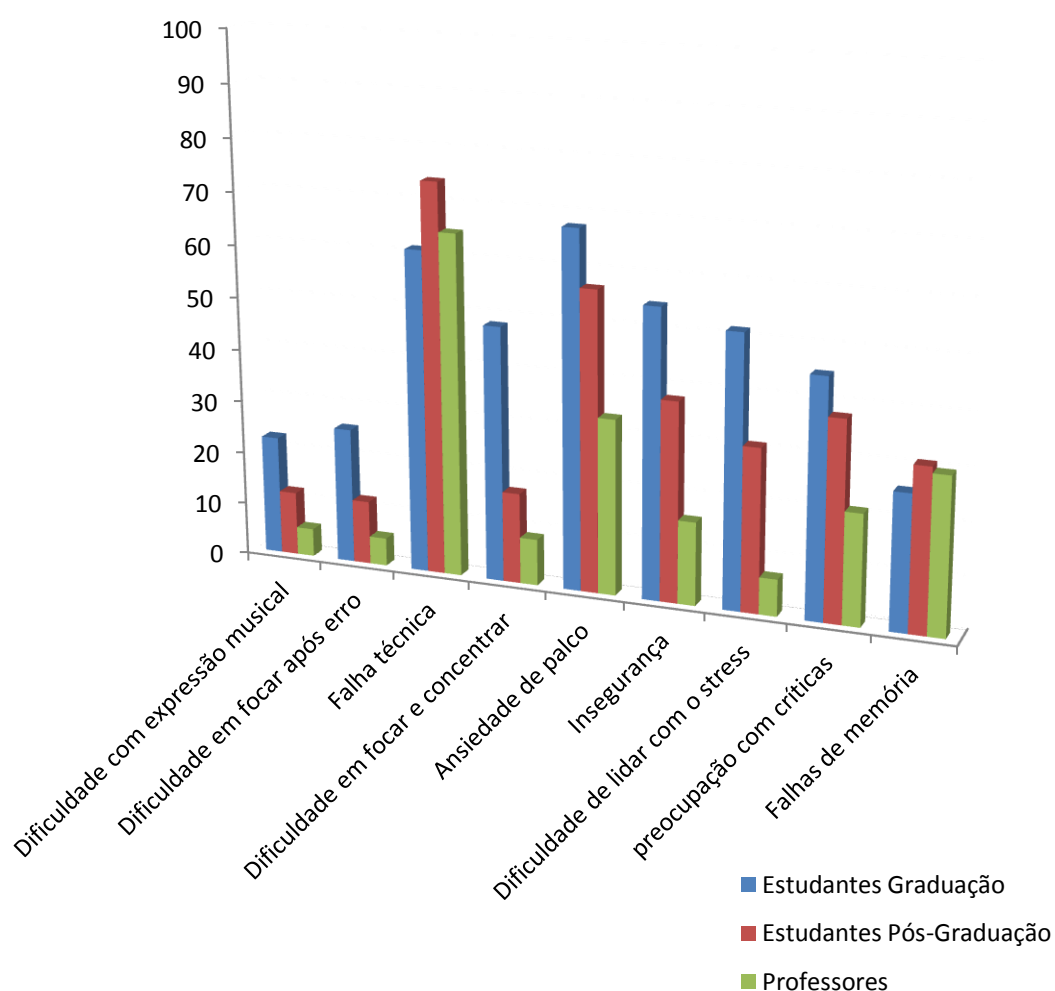
Figura 24 - Gráfico comparativo das características positivas da performance



Dentre as principais dificuldade na performance musical relatadas pelos participantes destacamos: 'algumas vezes acontecem falhas técnicas em minha performance' (74,1% dos estudantes de pós-graduação, 64,9% dos professores e 61,3% dos estudantes de graduação),

'meu desempenho, algumas vezes é prejudicado pela ansiedade no palco' (67,7% dos estudantes de graduação, 56,9% dos estudantes de pós-graduação e 33,3% dos professores), 'sou inseguro e tenho medo de falhar em minha performance' (54,8% dos estudantes de graduação) e 'tenho dificuldades para me concentrar e focar em minha performance' (48,4% dos estudantes de graduação).

Figura 25 - Gráfico comparativo das dificuldades na performance



A ansiedade na performance musical representa um grande desafio para grande parte dos músicos. Mesmo músicos experientes com excelentes habilidades relatam experiências de ansiedade diante de uma audiência. Segundo Salmon (1990):

APM [ansiedade na performance musical] pode ser definida como a experiência de apreensão persistente e angustiante sobre, e / ou comprometimento real de habilidades de performance em um contexto público, em um grau injustificado dada a aptidão musical, o treinamento e o nível de preparação do indivíduo.¹⁹ (Salmon, 1990 p. 3).

Dentre todos os participantes deste estudo, 50% relataram a ansiedade como uma das principais dificuldades na performance musical e 87% afirmaram que já tiveram suas performances prejudicadas pela ansiedade (93,5% dos estudantes de graduação, 86,2% dos estudantes de pós-graduação e 84,2% dos professores). Dentre os que atuam como professores de performance musical, 91,2% relataram que seus alunos já tiveram suas performances prejudicadas pela ansiedade.

Wilson e Roland (2002) lembram que há alguma redução da ansiedade com a idade e experiência, mas muitos profissionais continuam sofrendo com a ansiedade no palco durante suas carreiras, este dado pode ser observado também no presente estudo, uma vez que mais estudantes de graduação relataram dificuldade com a ansiedade que os estudantes de pós-graduação e professores. Um dos participantes relatou:

"Tenho feito aulas de teatro para entender e vivenciar essa relação de palco e relação com a plateia, descobrindo as alegrias e prazeres de algo que já significou muito sofrimento para mim. Durante a graduação, estar no palco era sempre um sofrimento."

O relato acima exemplifica como a ansiedade pode transformar a experiência de palco, que para o *performer* musical deveria ser o auge de sua preparação, em uma situação negativa e muitas vezes traumatizante. Cabe ressaltar que nem toda a ansiedade é negativa. Um grau moderado de ansiedade pode ser favorável à performance (Ray, 2009b; Valentine, 2002). Valentine (2002) lembra que a performance é melhor em níveis moderados de excitação, um nível muito baixo pode deixar a performance desinteressante e em um nível alto pode ser desastroso. A ansiedade sempre vai ocorrer em algum nível, quando em frente uma audiência o *performer* poderá apresentar algum tipo sintoma como: ritmo mais acelerado de batimentos cardíacos, frio no estômago, respiração acelerada, boca seca, dentre outros. A questão é como lidar com esses sintomas e euforia no palco. O que para alguns pode ser o combustível para uma concentração profunda e uma performance de sucesso, para outros pode ser a causa de uma performance desconcentrada e cheia de tensão. Uma vez que os participantes relataram que a ansiedade prejudicou o desempenho, pode-se dizer que não estão

¹⁹ MPA is defined as the experience of persisting, distressful apprehension about and / or actual impairment of, performance skills in a public context, to a degree unwarranted given the individual's musical aptitude, training, and level of preparation. (Salmon, 1990, p. 3)

se referindo a esta ansiedade positiva. Foi abordado no primeiro capítulo as situações que podem gerar a ansiedade, assim, entender a causa é fundamental para que a estratégia correta seja aplicada durante a preparação. Se por exemplo, a ansiedade está sendo gerada pela insegurança com o repertório, ou pela falta de prática, ou por falta de ensaios suficientes é necessário investir na preparação adequada, como ensaios e escolha consciente do repertório (Ray, 2009b). Como 54,8% dos estudantes de graduação apontaram a insegurança e medo de falhar na performance como uma das dificuldades, pode-se traçar um paralelo também com a ansiedade. A insegurança pode estar relacionada com vários aspectos da performance, desde questões técnicas do domínio do instrumento ou nível inadequado do repertório, falta de conhecimento profundo do texto musical, pouca experiência no palco ou características psicológicas pessoais de insegurança, medo de exposição, timidez ou expectativa muito acima das possibilidades, dentre outras questões. Todos estes aspectos podem contribuir para o aumento da ansiedade (Papageorgi, Hallam e Welch, 2007; Ray, 2009b). Outro aspecto que se relaciona com esta insegurança apontada, principalmente pelos estudantes de graduação, é a qualidade da preparação para a performance musical que não é considerada satisfatória por parte dos participantes. Se a preparação não é eficiente, o resultado final pode ser comprometido.

Ray (2009b) lembra que "pode-se dizer que a situação de palco é em grande parte previsível pelo *performer* musical, e as poucas situações imprevisíveis podem ser hipoteticamente projetadas em exercícios de concentração e projeção da performance" (Ray, 2009b, p. 162). Portanto, a preparação adequada, bem estruturada e consciente é a chave para o sucesso da performance musical.

Os participantes relataram diversas estratégias para o enfrentamento da ansiedade, dentre as mais frequentes destacam-se: técnicas de respiração, estudo diário, apresentações simuladas, técnicas de relaxamento, alongamento e atividade física, dentre outros. As estratégias utilizadas vão ao encontro das apresentadas na literatura (Ray, 2009, Valentine, 2002, Roland, 1994). Roland (1994) distribui as estratégias de enfrentamento da ansiedade em 4 categorias: estratégias cognitivas (estudo mental, visualização, diálogo interno positivo, autoconfiança) comportamentais (relaxamento, respiração, alongamento) musicais (prática, apresentações simuladas) e de estilo de vida (vida saudável, alimentação adequada, descanso, sono). Destaca-se na pesquisa de campo a pouca utilização de estratégias cognitivas no enfrentamento da ansiedade, dentre os 146 participantes, apenas 10 (7%) relataram utilizar estratégia de estudo mental, 21 (14,4%) relataram utilizar estratégia de visualização e 17

(11,6%) utilizam estratégia de pensamento positivo. No estudo de Roland (1994) 80% dos músicos participantes relataram utilizar a visualização da performance e 69% o diálogo interno positivo, e dentre as estratégias comportamentais, 71% utilizam estratégias de respiração, 43% técnicas de relaxamento e 60% alguma atividade física. No presente estudo há uma predominância de estratégias musicais (prática e apresentações simuladas) e estratégias comportamentais (respiração).

O diálogo interno positivo (*positive self-talk*) é relatado por Roland (1994) como uma das estratégias cognitivas mais utilizadas pelos músicos em sua pesquisa. Neste estudo apenas 35,5% dos estudantes de graduação, 25,9% dos estudantes de pós-graduação e 26,3% dos professores relataram utilizar esta estratégia. Não se trata de simplesmente falar consigo mesmo de forma não realista, mas ter uma percepção positiva sobre sua performance (Wilson e Roland, 2002). Um dos aspectos que geram ansiedade são os pensamentos negativos com relação à performance musical. Roland (1994) lembra que:

Até os *performers* mais proficientes e experientes sentiram momentos de insegurança antes de subir ao palco. O diálogo interno tende a ser usado mais próximo da performance como uma maneira de afirmar o senso de autoestima e preparação do *performer*. Muitos *performers* usaram lembretes para si mesmos como uma maneira de conseguir isso.²⁰ (Roland, 1994, p. 28, tradução minha)

Lehman, Sloboda e Woody (2007) afirmam que músicos aprendem a identificar pensamentos irracionais e contraproducentes e substituí-los por pensamentos mais realísticos e focados na tarefa a ser executada, por meio do diálogo interno positivo. Um dos participantes deste estudo relatou:

Meu estudo visa automatizar a execução para concentrar nos aspectos musicais. Não aconselho, de forma alguma, "falar comigo mesmo" durante a performance (!) Ouvir a "voz interna" tira a concentração e tende a tirar o foco da música. Os pensamentos da "voz interna" tendem a ser negativos.

A "voz interna" como relata a participante pode tender a ser negativa, mas pode ser uma estratégia combatê-la com diálogo interno positivo, que vai influenciar de alguma forma a prática. Esse diálogo construtivo pode ajudar também a guiar a prática com referências

²⁰ Even the most proficient and experienced performers felt moments of self-doubt before going on stage. Self-talk tended to be used closer to the performance as a way of affirming the performer's sense of self-worth and preparedness. Many performers used standard reminders to themselves as a way of achieving this. (Roland, 1994, p. 28).

objetivas ao que se está praticando, como pequenas pistas sobre algum aspecto do trecho em questão. Estas pequenas frases ajudam a concentrar na tarefa focando no objetivo.

Outras dificuldades abordadas pelos participantes referem-se às falhas técnicas na performance e dificuldade em concentrar. Como as demais dificuldades já discutidas acima, estas também devem ser estrategicamente avaliadas para que as causas sejam trabalhadas. São muitos aspectos que podem ocasionar as falhas técnicas, como o nível do repertório não adequado para o nível do *performer*, tempo de preparo não suficiente, poucos ensaios, além do preparo técnico inadequado. O excesso de tensão causado pela ansiedade pode também acarretar falhas técnicas, uma vez que nesta situação os movimentos podem ser comprometidos.

A concentração é fundamental no processo de preparação bem como durante a performance musical. Chaffin e Lemieux afirmam que “a habilidade de concentrar totalmente na tarefa proposta é provavelmente a característica mais importante para a prática efetiva de músicos”²¹ (Chaffin e Lemieux, 2004, p. 24, tradução minha). Assim, a concentração deve ser trabalhada com estratégias específicas para que a performance possa ser otimizada. Reid (2002) lembra que:

A concentração, portanto, é um elemento essencial da prática técnica, não apenas para garantir a precisão, mas também para manter a eficiência. Músicos experientes trabalham sistematicamente com os problemas apresentados por uma obra musical, usando seus poderes de concentração para diagnosticar problemas e implementar maneiras de superá-los.²² (Reid, 2002, p. 106, tradução minha)

Nideffer (1976) apud Connolly e Williamon (2004) desenvolveu um modelo que explica os tipos de concentração, que pode ser dividida em duas dimensões que formam quatro quadrantes: interna ou externa e ampla ou restrita. Quando estamos focados em sentimentos, sensações ou pensamentos a concentração é interna, quando concentrados no ambiente ou situações fora de si ela é externa, se a atenção está voltada para muitas coisas ao mesmo tempo ela é ampla, e se o foco é em um único aspecto ela é restrita. Assim, temos os quatro quadrantes da concentração (Nideffer, 1976 apud Connolly e Williamon, 2004):

²¹ The ability to concentrate fully on the task at hand is probably the most important characteristic of effective practice for musicians. (Chaffin e Lemieux, 2004, p. 24)

²² Concentration, therefore, is an essential element of technical practice, not only to ensure accuracy but also to maintain efficiency. Experienced musicians systematically work through the problems presented by a musical work, using their powers of concentration to diagnose problems and implement ways of overcoming them. (Reid, 2002, p. 106)

ampla / externa concentração em muitas pessoas, coisas ou eventos fora de você	restrita / externa concentração em algum aspecto específico fora de você
ampla / interna concentração em muitos sentimentos, sensações, pensamentos dentro de você	restrita / interna concentração em algum sentimento, sensação ou pensamento dentro de você

O modelo acima ajuda a identificar o tipo de concentração que é necessária em cada momento da performance, se ela deve estar em aspectos internos, como por exemplo a sensação de relaxamento do braço em determinado trecho, ou externo como uma entrada específica que um dos membros do grupo irá conduzir, ou ainda na interação entre o grupo e a audiência. A concentração pode mudar o foco no decorrer da performance de acordo com as demandas de cada momento, o que requer prática (Connolly e Williamon, 2004). O *performer* deve estabelecer na sua preparação os momentos e pontos onde ele deve mudar o foco de sua atenção, e em eventuais distrações voltar sua atenção para o que deve ser focado naquele momento. Muitas vezes durante a performance a concentração não está onde deveria estar, se em determinado trecho deve-se focar em um dedilhado específico para que não haja falhas na passagem e a atenção está na virada da página por exemplo, o trecho em questão pode ter falhas. Assim, a distração pode ser a concentração em algum aspecto que não deveria ser focado naquele momento. Pode-se dizer também que há dois tipos de distrações: a distração externa que pode ser qualquer ocorrência não esperada como barulho, celular tocando, ou distração interna, como pensamentos negativos, alguma preocupação. A questão é o treinamento da concentração e principalmente a volta do foco caso ocorra alguma distração. A concentração é uma habilidade que precisa ser desenvolvida, como todos os outros aspectos da performance musical aqui discutidos, ela melhora com a prática e experiência (Connolly e Williamon, 2004).

As características da preparação para a performance musical apresentadas pelos participantes mostram que a principal estratégia utilizada é a prática diária focada em vencer desafios técnicos e musicais (80,1% dos estudantes de graduação, 74,1% dos estudantes de pós-graduação e 86% dos professores). Dentre os professores, 87,7% estudam e analisam o texto musical e 51,6% dos estudantes de graduação e 56,9% dos estudantes de pós-graduação utilizam esta estratégia. Destacamos ainda que apenas 25,8% dos estudantes de graduação, 50% dos estudantes de pós-graduação e 52,6% dos professores realizam preparo físico. O preparo psicológico é realizado apenas por 32,3% dos estudantes de graduação, 44,8% dos

estudantes de pós-graduação e 38,6% dos professores. A baixa utilização destas estratégias de preparação física e preparação psicológica podem estar relacionadas com as principais dificuldades na performance musical mencionadas acima como a ansiedade de palco, insegurança, dificuldade em concentrar e falhas técnicas. São dificuldades que podem estar relacionadas entre si, uma vez que a insegurança e dificuldade em concentrar podem ser a causa da ansiedade no palco e falhas técnicas.

Ray, et al. (2016) em estudo sobre hábitos na preparação para a performance musical apontam que o nível de informação sobre psicologia da performance e práticas corporais é muito baixo:

Os resultados mais significantes do questionário indicam que uma grande parcela dos participantes (80%) não tem conhecimento sobre técnicas corporais e treinos psicológicos aplicáveis na preparação para a performance musical. Tal fato justifica, em parte, o aumento da ansiedade (Ray, et al., 2016, p. 315)

Estes dados podem ser corroborados também pelas estratégias que os participantes deste estudo relataram utilizar para vencer a ansiedade no palco. A maioria não utiliza estratégias cognitivas em sua rotina. Assim, pode-se concluir que nem todos os aspectos da performance tem a devida atenção na preparação. Vê-se uma ênfase grande (como deve ser) na prática focada em vencer questões técnicas e interpretativas do repertório e pouca ênfase em outros aspectos que também são fundamentais na preparação. Mesmo com o grande número de pesquisas e literatura disponível sobre os vários aspectos da preparação para a performance, parece ainda haver uma grande distância entre a pesquisa e a prática da performance musical.

As lesões e problemas físicos podem prejudicar a performance musical, e dentre os participantes deste estudo, 32,9% revelaram prejuízo em suas performance por algum tipo de lesão. Dentre todos os participantes que atuam como professores, 37,9% relataram que algum de seus alunos já apresentaram algum tipo de lesão. Dentre as limitações físicas apresentadas pelos participantes, 18,5% das limitações físicas apontadas pelos participantes referem-se a questões não relacionadas à performance musical, como infecções respiratórias, tratamento câncer, fraturas; e 81,5% são lesões que podem estar relacionadas à performance musical, como tendinites, LER, distonia focal, tensões e dores musculares. Parry (2004) lembra que:

Para alcançar os mais altos níveis de performance, um músico precisa estar fisicamente, emocionalmente e mentalmente em forma, para uma profissão que é extremamente exigente. Infelizmente, muitas vezes a educação e o treinamento dos *performers* deixa de incorporar conselhos aos estudantes

sobre cuidados com o corpo e prevenção de lesões.²³ (Parry, 2004, p. 41, tradução minha)

O autor lembra ainda que até recentemente a dor na performance musical era aceitável e até inevitável. O famoso "*no pain, no gain*" (sem dor, sem ganho) fazia parte [e talvez ainda faça] do universo do *performer* musical. Parry aconselha aos músicos algumas estratégias práticas para evitar a ocorrência de lesões:

- aquecimento (não de escalas e arpejos, mas exercícios de alongamento para o corpo e membros),
- resfriamento (similar ao aquecimento)
- boa postura
- intervalos regulares (a cada 20 ou 30 minutos com alongamento, respiração profunda, caminhar)
- prática de técnica de relaxamento
- boa dieta
- tempo para relaxar e realizar atividade culturais e esportivas em geral

Dentre as estratégias apresentadas pelos participantes para praticar durante o período de limitação física destaca-se a prática mental, 31,3% dos participantes que tiveram algum tipo de lesão utilizaram a prática mental como estratégia de prática, e 30,8% dos professores que tiveram algum aluno com lesão recomendaram a prática mental.

3.2 Prática Mental

As respostas obtidas com a aplicação do questionário revelaram que o conceito de prática mental não é claro para os participantes. Os dados mostram que 78,8% dos sujeitos consideram a prática mental como realizar uma determinada tarefa apenas na mente sem o movimento físico, mas por outro lado, 62,3% responderam também que analisar uma partitura é prática mental, ou ouvir gravações (47,3%), ou ainda estudar tocando e pensando ao mesmo tempo (28,1%). Como já discutido no primeiro capítulo, a prática mental refere-se à realização mental de alguma atividade que é física sem o movimento.

²³ In order to achieve the highest levels of performance, a musician needs to be physically, emotionally, and mentally fit, for what is hugely demanding profession. Sadly, the education and training of performers very often fail to incorporate advice to students on care of the body and prevention of injury. (Parry, 2004, p. 41)

Neste estudo três estratégias de prática mental foram selecionadas para serem analisadas pelos participantes: a memorização fora do instrumento, o estudo mental, e a visualização da performance musical. A memorização fora do instrumento é uma estratégia utilizada para o conhecimento mais profundo da partitura musical e consequentemente maior segurança na performance. O termo 'estudo mental' é utilizado aqui como sinônimo de prática mental, referindo-se a qualquer tipo de estudo fora do instrumento. A visualização da situação da performance é uma estratégia muito utilizada, como já discutido anteriormente, para administrar a ansiedade de palco. Todas estas estratégias são práticas muito similares que podem ter objetivos distintos, mas são técnicas de prática mental. Vários *performers* relatam utilizar estas estratégias como parte da preparação para a performance.

Walter Giesecking:

Pode se conseguir muita coisa lendo a música longe do piano. Enquanto eu leio, o olho capta os caracteres da página impressa enquanto o ouvido ouve mentalmente. Depois de ler algumas vezes, muitas vezes já sei a peça, e posso ir ao piano e toca-la de memória.²⁴ (Brower, 1926 apud Chaffin, Imreh e Crawford, 2002, p. 54)

Misha Dichter:

Depois de aprender a peça, pratico mentalmente longe do teclado. Eu tive algumas das minhas maiores revelações enquanto jogava ou na quadra de tênis.²⁵ (Noyle, 1987 apud Chaffin, Imreh e Crawford, 2002, p. 45)

Vladimir Ashkenazy:

Acho uma boa ideia imaginar que você está tocando, para que você possa moldar o que precisa no palco.²⁶ (Noyle, 1987, apud Chaffin, Imreh e Crawford, 2002, p. 58)

Os dados alcançados com a pesquisa de campo mostram que a prática mental ainda é pouco utilizada pelos participantes e não é parte da rotina de preparação para a performance musical. As respostas para as três estratégias apresentadas são muito similares, sendo que a visualização da situação de performance é a estratégia mais utilizada pelos participantes e

²⁴ A great deal can be accomplished by reading the music through away from the piano. As I read it the eye takes in the characters on the printed page while the ear hears then mentally. After a few times reading through, I often know the piece, and can go to the piano and play it from memory. (Brower, 1926 apud Chaffin, Imreh e Crawford, 2002)

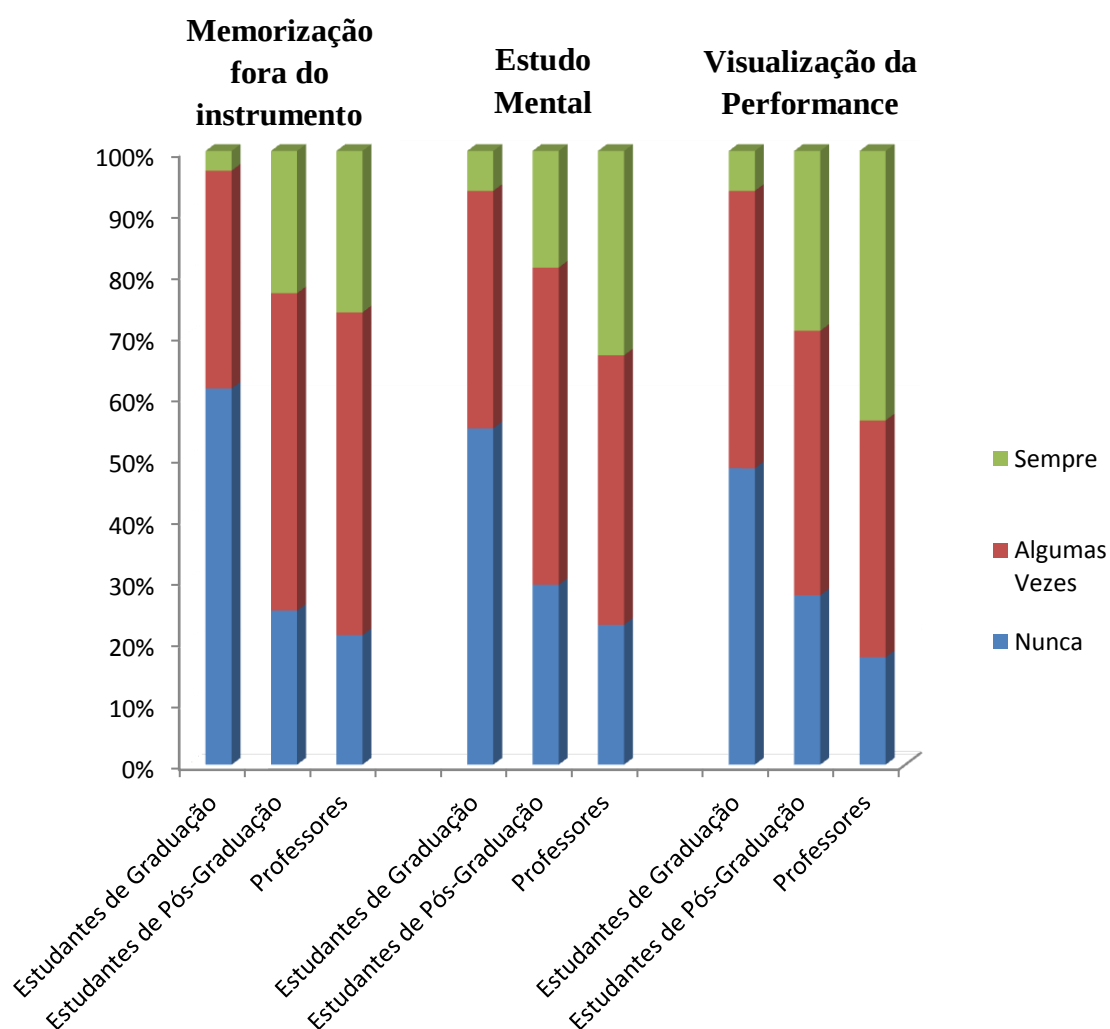
²⁵ After I've learned the piece, I do mental practicing away from the keyboard. I've had some of my greatest revelations while jogging, or on the tennis court. (Noyle, 1987 apud Chaffin, Imreh e Crawford, 2002)

²⁶ I find it a very good idea to imagine that you're performing, so that you get into shape what you need on the stage. (Noyle, 1987, apud Chaffin, Imreh e Crawford, 2002)

também é a considerada mais eficiente no processo de preparação. Para as três estratégias, os estudantes de graduação são os que menos utilizam, e os que mais responderam não saber avaliar a eficiência da estratégia. Sobre a memorização fora do instrumento, 67,8% dos participantes consideram que esta é uma estratégia eficiente no processo de preparação para a performance, mas apenas 15,8% utilizam esta estratégia frequentemente. O estudo mental é considerado como uma estratégia eficiente por 61,6% dos participantes e utilizado frequentemente por 34,2%. A visualização da performance é considerada uma estratégia eficiente por 71,2% dos participantes e utilizada com frequência por 42,5%.

O gráfico a seguir (Figura - 26) mostra a frequência de utilização das três estratégias pelos participantes:

Figura 26 - Gráfico comparativo da frequência de utilização de prática mental



O gráfico acima mostra que as estratégias de prática mental são mais utilizadas por professores e menos utilizadas por estudantes de graduação. Haddon (2007) realizou um estudo sobre o utilização de imagética por professores e estudantes de música. Os resultados mostram uma utilização muito maior entre os estudantes e professores que o presente estudo. Apenas 15,4% dos professores e 9,1% dos estudantes relataram nunca utilizar a prática mental. A autora ressalta que a maior utilização entre os estudantes é possivelmente devido ao fato de estarem mais envolvidos com o processo de aprendizagem do instrumento. Haddon relata os comentários de professores sobre a importância da imagética / prática mental como ferramenta na aprendizagem musical:

- a. consciência holística de sua importância geral, seus benefícios criativos e musicais;
- b. sua importância na prática física saudável; e
- c. seu uso no desenvolvimento de uma compreensão musical mais ampla.²⁷ (Haddon, 2007, p. 305, tradução minha)

Haddon comenta ainda que os alunos reconheceram o valor da prática mental por:

- a. conscientização da importância da mente em executar e aprender;
- b. a sua utilização na consolidação da aprendizagem e desenvolvimento da aprendizagem musical mais avançada; e
- c. consciência de seu papel criativo.²⁸ (Ibid., p. 305, tradução minha)

Allan (2016) em entrevistas com músicos revela que 78% deles expressaram uma incapacidade de realizar suas performances nos níveis desejados e 71% indicaram falta de consciência das habilidades mentais necessárias para melhorar suas performances. A autora afirma que alguns dos desafios que os *performers* se deparam não são resolvidos somente pela prática tradicional, eles precisam de estratégias e habilidade mentais efetivas para que novas habilidades sejam incorporadas em suas performances. A prática mental é reconhecidamente uma estratégia que pode melhorar muitos aspectos da performance, mas ainda parece ser pouco utilizada pelos participantes do estudo. Um dos participantes relatou:

Embora eu não pratique muito essa estratégia, eu acredito que é eficiente, pois é mais uma forma de confirmar a memorização da partitura.

²⁷ a. holistic awareness of its overall importance, its creative and musical benefits;
b. its importance in healthy physical practice; and
c. its use in developing a wider musical understanding. (Haddon, 2007, p. 305)

²⁸ a. awareness of the importance of the mind in performing and learning;
b. its use in consolidation of musical learning and the promotion of more advanced musical learning; and
c. awareness of the creative role it can play. (Haddon, 2007, p. 305)

A música antes de acontecer no instrumento, acontece na mente, por isso é crucial que se desenvolva sua representação mental. A prática na mente possibilita que essa imagética seja criada e trabalhada. Participantes da pesquisa de campo relataram suas experiências de sucesso com a prática mental:

Acredito que memorizar através de estudo mental ajuda a garantir uma segurança ao intérprete durante a performance, uma vez que ele(a) adquire uma confiança a mais no que está executando.

Desde que passei a adotar essa estratégia, o estudo da peça foi mais completo, minha performance passou a ser mais segura, além de ser uma alternativa de estudo em locais onde não é possível estudar de outra forma.

Acredito que estar seguro a ponto de simular mentalmente o momento da performance faz com que, quando o momento de fato chega, é como se não fosse a primeira vez que a performance é realizada. Em alguma medida é como se já existisse alguma experiência prévia, mesmo que apenas através da simulação mental.

Visualizar a performance musical mentalmente ajuda a me tranquilizar e ter confiança de que eu estou preparada

Ajuda a diminuir a ansiedade do dia da performance por antecipar os sentimentos que ocorrerão no dia da performance.

Mentalmente, conseguimos fazer uma performance onde todas nossas habilidades e todas as nossas decisões sobre a interpretação de uma obra são alcançadas com sucesso e assim, criar uma imagem no cérebro da "performance perfeita". Costumo me imaginar tocando, e visualizar os aplausos, a entrada, enfim, tudo, de forma a criar a sensação do palco na mente.

Lehman, Sloboda e Woody (2007) lembram que a prática na sala de estudos não é uma experiência muito próxima do palco. A visualização da performance musical é uma maneira de antecipar este momento e se preparar para ele.

A prática mental pode ser usada como estratégia efetiva para melhorar as principais dificuldades na performance musical apontadas pelos participantes da pesquisa de campo. Quando se pratica na mente, a concentração deve ser profunda para que as imagens mentais sejam mais próximas possível da realidade, quanto mais claras, melhor será o envolvimento na atividade. Além do treino da concentração, questões como os pensamentos negativos podem ser combatidos, uma vez que o foco está na realização da atividade.

Outro aspecto que pode-se destacar, é a utilização da prática mental na prevenção e em períodos que ocorram lesões. Como visto, este é um problema que afeta muitos músicos e podem limitar a atividade durante algum período. Connolly e Williamson (2004) lembram que a prática mental pode ser uma estratégia para se intercalar com prática física evitando assim o uso demasiado do corpo. Durante períodos de limitação de atividade por lesões pode ser uma excelente estratégia para manter a prática.

3.3 Ensino da Performance Musical

A maioria dos participantes da pesquisa de campo atuam como professores de performance musical (70,5%). As características e estratégias da prática pedagógica dos participantes revelam uma grande similaridade com as características da prática musical individual. As tabelas 3 e 4 (características e estratégias utilizadas na preparação para a performance) e as tabelas 6 e 7 (características e estratégias utilizadas no ensino da performance musical) apresentam resultados muito próximos o que permite realizar uma analogia entre a prática individual e sua utilização no ensino. Os dados mostram que a preparação dos alunos é focada na prática diária para resolver aspectos técnicos e musicais do repertório, com pouca ênfase em aspectos como o preparo psicológico e físico dos estudantes.

O aspecto psicológico na preparação para a performance é para Ray (2015b) ainda pouco evidenciado devido "a descrença de que o estado emocional possa alterar de forma significativa a capacidade do músico de desenvolver plenamente sua capacidade técnica e artística" (Ray, 2015b, p. 114). A autora lembra ainda que "o estado emocional pode favorecer ou dificultar a assimilação de um determinado conteúdo por parte do aluno, além de alterar a eficiência do professor em transmitir este conteúdo" (Ibid., p. 115).

Barry e McArthur (1994) em estudo com professores de performance musical indicam que as abordagens da prática ensinadas nas aulas nem sempre são consistentes com a literatura, o que pode indicar que o ensino da performance musical é ainda muito fundamentada na repetição dos moldes pelos quais os professores aprenderam. Talvez essa seja a razão destas abordagens ainda serem pouco utilizadas, uma vez que os professores não receberam tal treinamento. Ray (2015b) lembra que no ensino de forma institucionalizada, certa sistematização se faz necessária, mas:

(...) professores de performance musical tendem a ter dificuldades em oferecê-la a seus alunos e continuam, despeito da existência de uma visão pedagógica orientadora, a propagar seus ensinamentos fundamentados quase que exclusivamente por suas experiências individuais. (Ray, 2015b, p. 114)

Allan (2016) em seu estudo aponta que 98% dos alunos de graduação em música indicaram que gostariam de melhorar suas habilidades mentais e 67% indicaram que gostariam de obter mais informações sobre a aquisição dessas habilidades. Este dado mostra que falta orientação aos estudantes de como desenvolver estes aspectos da preparação para a performance.

A pesquisa de campo realizada permitiu conhecer as características da preparação para a performance musical dos participantes, os tipos de dificuldades vivenciadas pelos *performers*, e as estratégias utilizadas. A prática pedagógica dos participantes parece ser muito relacionada com a própria prática musical.

As dificuldades e características positivas da performance musical relatada pelos participantes parecem estar relacionada ao nível de experiência dos participantes. Os estudantes de graduação apontaram 97 características positivas em suas performances e 125 dificuldades; os estudantes de pós-graduação 237 características positivas e 180 dificuldades; já os professores 336 características positivas e 109 dificuldades. A maioria das dificuldades apresentadas pelos estudantes de graduação estão ligadas à questões psicológicas como a ansiedade no palco, insegurança e dificuldade em concentrar. A falha técnica durante a performance, também referida como dificuldade na performance pode ser causada ou acentuada pela ansiedade. Estas dificuldades apresentadas sugerem uma intervenção no preparo psicológico dos estudantes.

Tabela 8 - Características positivas e dificuldades na performance por participante

	Estudantes Graduação	Estudantes Pós- Graduação	Professores
Número de características positivas na performance musical por participantes	3,12	4,08	5,89
Número de dificuldades na performance musical por participante	4,03	3,1	1,91

A prática mental é relatada por muitos participantes como parte do processo de preparação, mas ainda não configura uma estratégia que é utilizada efetivamente para

melhorar aspectos da performance musical, o que acontece possivelmente por falta de treinamento específico nesta área. Outro aspecto que pode influenciar é o grande número de elementos que precisam ser abordados na aula de performance musical, que normalmente tem a duração de uma hora semanal, o que acaba não sendo suficiente para tantos assuntos que precisam ser tratados. Uma possibilidade que tem sido bastante discutida recentemente é a aula coletiva de performance musical, onde a prática mental poderia ser abordada com todos alunos em conjunto.

Destaca-se neste processo a importância do professor uma vez que ele deve oferecer ao estudante as condições para a utilização desta ferramenta, não só nos aspectos da técnica de execução da prática mental, mas na formação da representação mental para a performance musical. Lehman, Sloboda e Woody (2007) lembram que:

Ao longo de seu treinamento, os estudantes de música bem-sucedidos aprendem para avaliar suas próprias performances. Isso enfatiza a importância dos professores na construção de representações mentais da música para permitir a autorregulação de seu desenvolvimento de habilidades, especialmente na prática. Propomos as seguintes funções representacionais: construção da imagética, produção motora e automonitoramento. A imagética musical, capacidade de representar mentalmente como uma obra musical deve soar, é desenvolvida à medida que o estudante trabalhar com os modelos auditivos fornecidos pelos professores e pela mídia. As representações mentais para a realização motora permitem que os músicos executem os movimentos e respostas físicas necessárias para tocar um instrumento e conhecer a sensação destes movimentos.²⁹ (Lehman, Sloboda e Woody, 2007, p. 191, tradução minha)

O que se propõe é que a partir da intervenção do professor na aula de performance musical, o preparo psicológico seja focado por meio de estratégias de prática mental. O que pode ajudar nas principais dificuldades que podem prejudicar o resultado da realização da performance. A ansiedade no palco é um elemento que o *performer* deve aprender a lidar, de forma a aproveitar o seu lado positivo. Partindo do pressuposto que a ansiedade vai existir, deve-se preparar para que ela seja positiva. Por essa razão deve-se trabalhar as dificuldades para que estas não sejam fatores de aumento da ansiedade. Se o estudante está inseguro ou tem dificuldades em concentrar, isso pode contribuir para que a ansiedade se torne

²⁹ Over the course of their training, successful music students ultimately learn to evaluate their own performances. This emphasizes just how critical teachers are in young musicians' building the mental representations for music performance that allow them to self-regulate their skill development, especially in practice. We propose the following representational functions: *goal imaging*, *motor production*, and *self-monitoring*. Goal imaging, the ability to mentally represent what a piece of music *should* sound like, is developed as students work with the aural models provided by teachers and technical media. Mental representations for motor production enable musicians to execute the movements and physical responses needed to play an instrument and to know how those movements feel. (Lehman, Sloboda e Woody, 2007, p. 191)

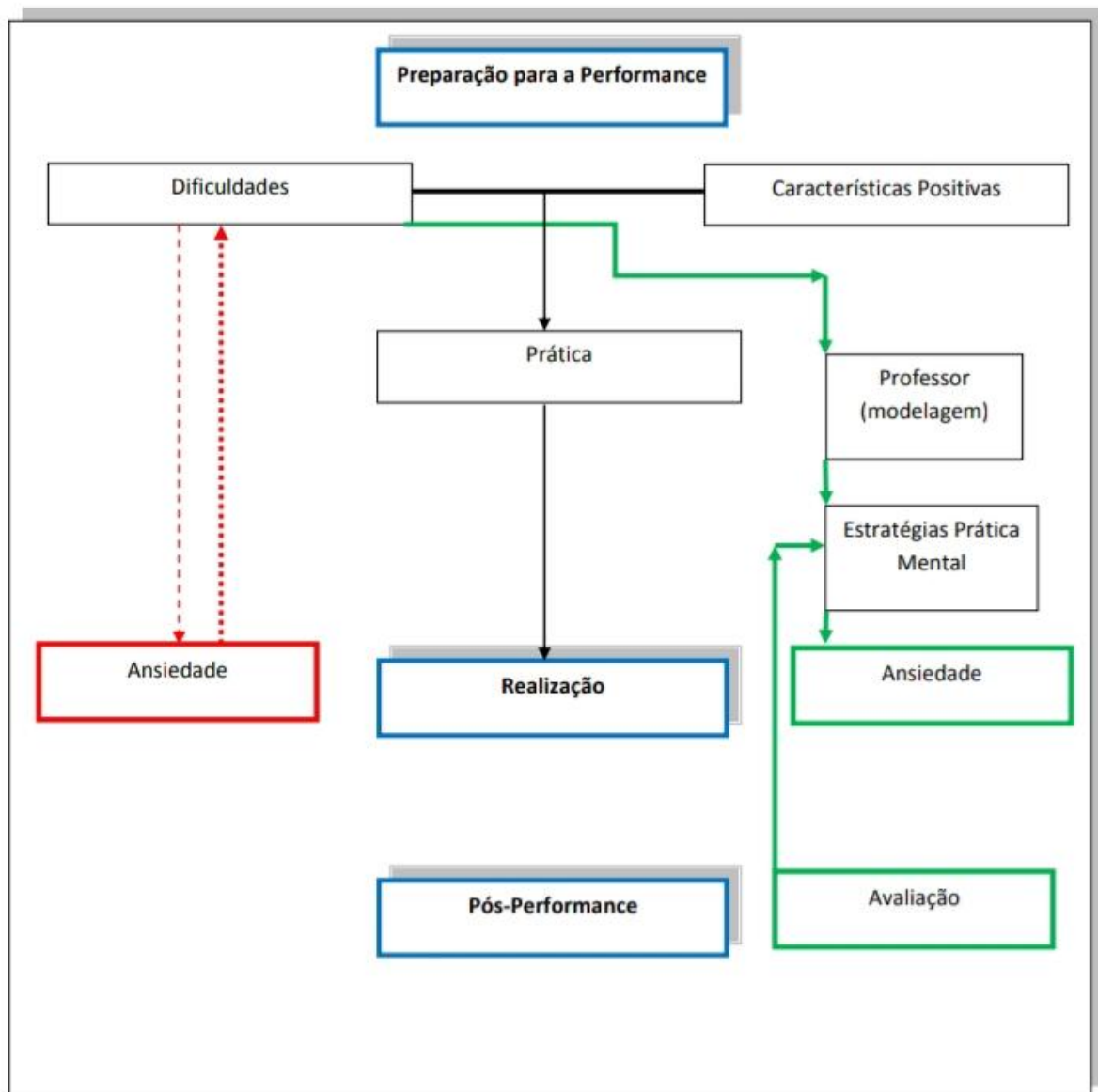
incontrolável. Se estes aspectos não são trabalhados, será criado um ciclo onde o estudante encontrará dificuldade em vencer os desafios e realizar uma performance com sucesso. O professor tem um papel essencial neste processo, pois ele deve orientar o estudante no desenvolvimento das habilidades necessárias para sua atuação. Voltando ao conceito de pedagogia da performance de Ray:

Pedagogia da Performance Musical é um campo de conhecimento que emerge da relação dialética entre educação e conhecimentos musicais fundamentado nas teorias e práticas formadoras do músico que necessariamente atua em público ou com a expectativa de estar em público em sua atividade principal. Não é campo independente, posto que o fazer musical é interdisciplinar por natureza, envolvendo aspectos múltiplos sempre orientados pela disciplina música. (Ray, 2015a, p. 8)

Neste conceito, dois aspectos se destacam como fundamentos para a atuação do professor de performance musical: seu conhecimento musical e sobre educação, e sua experiência prática de atuação como músico. Essa experiência da prática musical é crucial para que os aspectos que não se referem à questões técnico-musicais sejam abordadas e trabalhadas na sala de aula. Lembrando dos múltiplos aspectos que envolvem a performance musical que levam à uma abordagem multidisciplinar. Assim, um enfoque nos aspectos psicológicos da performance pode complementar e proporcionar a formação necessária para vencer as dificuldades apresentadas e alcançar uma otimização da realização da performance musical. A abordagem proposta refere-se a estratégias de prática mental sistematicamente utilizadas na prática pedagógica. Lembrando que as mesmas estratégias que são utilizadas na prática física devem ser também observadas na prática mental, ou seja ela deve ser planejada e organizada, os objetivos devem ser claros e as tarefas selecionadas de maneira a alcançar os resultados.

O diagrama abaixo ilustra a possibilidade de intervenção pedagógica do professor para a utilização da prática mental na preparação para a performance. O lado esquerdo do diagrama, em vermelho, indica uma prática não sistematizada e sem o preparo psicológico adequado, onde as dificuldades encontradas na performance musical são potencializadas pela ansiedade, que por sua vez também é ativada pelas dificuldades. O lado direito do gráfico, em verde, ilustra a atuação do professor de performance musical que, por meio de estratégias de prática mental intervém nas dificuldades apresentadas na performance musical, tornando a ansiedade positiva e possível de ser administrada. Destaca-se ainda a avaliação pós-performance que possibilita o ajuste das situações que ainda necessitem de intervenção.

Figura 27 - Diagrama da aplicação pedagógica da prática mental



CAPÍTULO 4 – ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS PARA APLICAÇÃO DA PRÁTICA MENTAL

Este capítulo apresenta sugestões de estratégias de prática mental para serem utilizadas nas aulas de performance musical. A literatura consultada apresenta diversas estratégias que auxiliam no processo de preparação para a performance. Assim, aborda-se as estratégias já apresentadas na literatura como outras que foram elaboradas com o foco em ajudar nas principais dificuldades na performance musical relatadas na pesquisa de campo. O capítulo está organizado em duas partes: a primeira apresenta diferentes estratégias de prática mental, onde são abordadas as várias técnicas de prática mental com exemplos práticos, e a segunda apresenta a aplicação destas técnicas de prática mental na preparação, realização e avaliação da performance musical.

4.1 Estratégias de Prática Mental

A prática mental pode ser trabalhada semanalmente na aula de performance musical durante aproximadamente 15 minutos. Esta atividade deve ser praticada e desenvolvida para que os resultados esperados sejam alcançados. A prática mental pode ser utilizada em qualquer nível de aprendizagem do instrumento e as tarefas devem ser programadas e adaptadas pelo professor de acordo com o nível e experiência do estudante.

Todas as atividades a seguir devem ser precedidas por um pequeno período de relaxamento e concentração. Por um ou dois minutos fechar os olhos e respirar profunda e lentamente. Um exercício de concentração que pode ajudar a preparar esta atividade consiste em de olhos fechados e sentado, colocar as mãos sobre as pernas sentindo cada dedo e imaginando uma pequena pressão do dedo na perna. Iniciando pelo polegar da mão direita, depois o polegar da mão esquerda, indicador da direita e da esquerda, e assim sucessivamente com todos os dedos das duas mãos. Após esse exercício iniciar a tarefa de prática mental selecionada para o momento.

A primeira habilidade que deve ser desenvolvida pelo estudante para que a prática mental seja efetiva, é a capacidade de formar imagens musicais em sua mente, quanto mais claras e próximas da realidade forem estas imagens melhor será o resultado. O professor pode iniciar este trabalho com exercícios simples para a formação desta imagética. O professor pode orientar o estudante a imaginar a seguinte situação:

- Imaginar um ambiente específico, que pode ser uma sala de estudos ou uma sala de concerto;

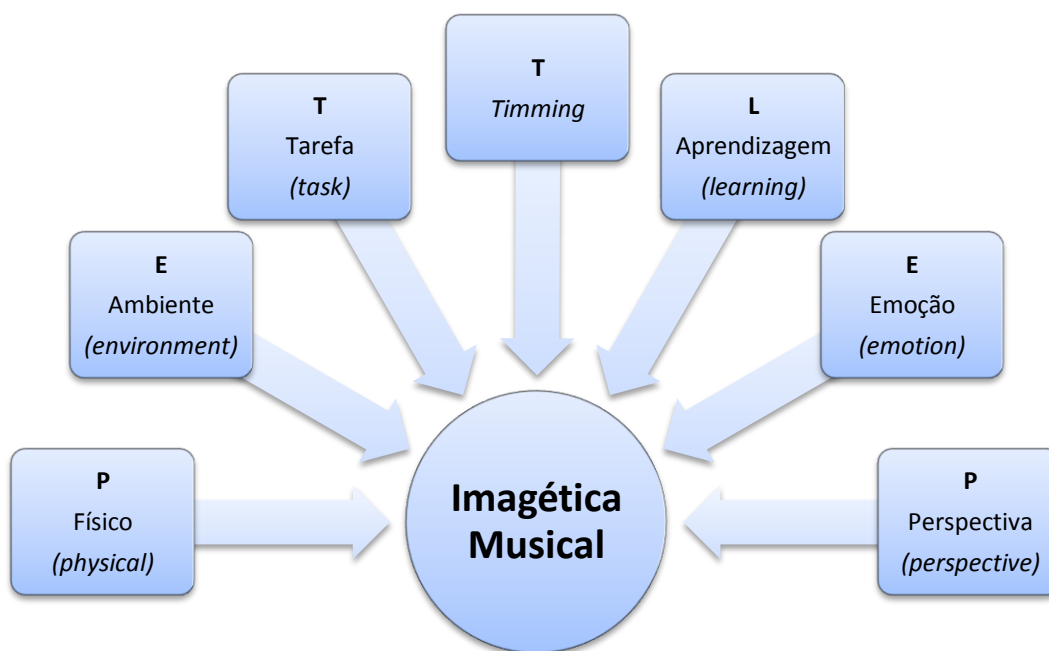
- Fazer exatamente o que faria na situação real: entrar na sala e se aproximar do instrumento;
- Pegar a partitura e colocar na estante;
- Pegar o instrumento, ou se aproximar dele e se colocar em posição para tocar;
- Visualizar a partitura na estante, observar os primeiros compassos da obra selecionada e realizar estes compassos iniciais;
- Na sequência fazer mais uma repetição do trecho focando na sensação do corpo e mãos no instrumento;
- Repetir o trecho pela terceira vez, focando no som, ouvindo a sonoridade do instrumento e realizando uma frase perfeita;
- deixar o instrumento e se retirar do local.

A proposta acima é uma sugestão de abordagem inicial, antes de execução das tarefas sugeridas a seguir, para que o estudante desenvolva a capacidade de formar imagens claras na mente, e conseguir se concentrar na tarefa. Este exercício pode ser realizado pelo estudante todos os dias até que ele consiga adquirir esta habilidade. O professor deve lembrar que a atividade não deve ultrapassar 15 minutos. Este tempo pode ser ampliado à medida que o estudante desenvolve a habilidade de prática mental.

Uma outra estratégia que pode ajudar o estudante a formar a imagética do movimento físico da performance musical, consiste em gravar em vídeo a execução da obra que está sendo estudada. A câmera deve estar fixa e focar no movimento das mãos. Após a gravação o vídeo deve ser assistido sem o som para que o estudante observe com atenção os movimentos realizados.

Em todas as técnicas que serão apresentadas, será utilizado como referência o modelo PETTLEP (físico, ambiente, tarefa, *timing*, aprendizagem, emoção e perspectiva) (Wright, Wakefield, e Smith, 2014); onde o elemento físico refere-se à imagética de todo o movimento da performance, o elemento ambiente refere-se à imagética do local onde a atividade é realizada, o elemento tarefa está relacionado com a imagética específica do indivíduo associada a situação particular, o elemento *timing* refere-se à velocidade que a imagética deve ser executada, o elemento aprendizagem refere-se à adaptação pessoal ao nível de desempenho na habilidade, o elemento emoção faz referência a recriar as emoções que ocorrem durante a performance, e o elemento perspectiva refere-se a como a imagética ocorre, se em primeira pessoa, ou terceira pessoa. Assim, será utilizado em cada estratégia a seguir a indicação PETTLEP para indicação das imagéticas a serem focadas.

Figura 28 - Modelo PETTLEP



4.1.1 Memorização fora do instrumento

P - Físico: imaginar o movimento do corpo e mão como na execução real do trecho

E - Ambiente: sala de estudos

T - Tarefa: memorização de um trecho específico

T - *Timing*: imaginar um tempo confortável para a realização da tarefa

L - Aprendizagem: realizar a tarefa utilizando os conhecimentos prévios sobre a obra

E - Emoção: imagem de uma situação de motivação em aprender uma nova obra

P - Perspectiva: primeira pessoa

A memorização da partitura é um modo de adquirir mais segurança na execução e maior domínio do texto musical. Para quem nunca memorizou desta forma, é recomendado iniciar com alguma obra relativamente simples e curta. O principal recurso a ser utilizado para

a memorização deve ser a análise e a visualização da partitura. O professor deve escolher o trecho a ser memorizado, e conduzir o estudante na memorização do mesmo.

O estudo deve iniciar com uma pequena análise do trecho a ser memorizado. Observar elementos como a tonalidade, a harmonia, cadências a organização da frase e demais elementos da partitura. Realizada esta análise inicial, deve-se repetir mentalmente o trecho, ouvindo internamente o som produzido e imaginando as sensações físicas de executar o trecho. A seguir é apresentado um exemplo musical para ilustrar como pode ser realizada esta memorização. Foi escolhida uma obra de nível iniciante para facilitar esta abordagem.

Figura 29 - L. Fernandez - Suíte das Cinco Notas - Despertar

O. Lorenzo Fernández
Rio de Janeiro, 1942

1. Despertar

A vontade

f (toque de corneta) *p* *f*

Tempo de Marcha

allarg.

25 *a vontade*

* Nota do compositor: O professor poderá adestrar o aluno fazendo-o praticar exercícios de ritmos diferentes inventados sobre as notas indicadas no começo da música para cada mão.

- Observar os primeiros 8 compassos da obra;
- Fazer um solfejo interno deste trecho;
- Observar que a mão esquerda realiza os primeiros dois compassos que são repetidos na sequência pela mão direita;
- Realizar este trecho mentalmente (4 compassos iniciais) duas vezes;
- Observar os quatro compassos seguintes: o trecho inicia com a repetição, na mão esquerda, do compasso 1, e o compasso seguinte é repetido duas vezes;
- Realizar este trecho mentalmente duas vezes;
- Realizar os oito compassos iniciais duas vezes;
- Observar os oito compassos seguintes: solfejar a melodia mentalmente;
- Observar que a mão esquerda matem o mesmo padrão harmônico com apenas dois acordes e o ritmo constante de grupos de semínima de duas colcheias;
- Realizar o trecho mentalmente 2 vezes;
- Realizar o trecho completo desde o início da obra duas vezes.

Encerrar a atividade e continuar a memorização da obra em momento posterior. Ao iniciar a próxima etapa, deve-se recordar o trecho já estudado e continuar o trabalho de memorização.

4.1.2 Memorização com prática mental e no instrumento

P - Físico: imaginar o movimento do corpo e mão como na execução real do trecho

E - Ambiente: sala de estudos

T - Tarefa: memorização de um trecho específico

T - *Timing*: imaginar um tempo confortável para a realização da tarefa

L - Aprendizagem: realizar a tarefa utilizando os conhecimentos prévios sobre a obra

E - Emoção: imagem de uma situação de motivação em aprender uma nova obra

P - Perspectiva: primeira pessoa

Esta estratégia é similar à anterior com a diferença que aqui há um revezamento entre a prática mental e a prática no instrumento. Como na memorização longe do instrumento, deve-se iniciar a tarefa com a seleção da obra e o trecho a ser memorizado. Considerando o trecho musical a seguir (Figura 30):

- Visualizar a partitura, focando nos quatro primeiros compassos. Observar que os compassos 3 e 4 são a repetição dos compassos 1 e 2;
- Observar a harmonia dos 2 compassos iniciais, memorizando a sequência;
- Fazer o solfejo mental da melodia dos 4 primeiros compassos;
- Em um andamento lento executar mentalmente o trecho, imaginando os movimentos das mãos, dedilhados e o som;
- Repetir mentalmente 3 vezes o trecho apenas visualizando a partitura;
- Executar o trecho no instrumento 3 vezes sem olhar a partitura, em andamento lento;
- Repetir todo o processo com os quatro compassos seguintes.

Figura 30 - R. Schumann - Kinderszenen



4.1.3 Estudo de trechos difíceis com variação de tempo

P - Físico: imaginar o movimento do corpo e mão como na execução real do trecho

E - Ambiente: sala de estudos

T - Tarefa: estudo de um trecho de difícil execução

T - *Timing*: utilizar metrônomo e iniciar andamento lento com aumento progressivo

L - Aprendizagem: realizar a tarefa utilizando os conhecimentos prévios sobre a obra

E - Emoção: atitude positiva

P - Perspectiva: primeira pessoa

Esta estratégia pode ser utilizada para ajudar na resolução de problemas técnicos de difícil execução que necessitam de repetição para a aprendizagem. Inicialmente deve-se selecionar o trecho que será executado e o objetivo do estudo (aumentar a segurança em determinado trecho, fixar determinado movimento ou dedilhado, consolidar a memorização, dentre outros). Como exemplo, será utilizado o segundo movimento da obra Suíte Floral de H. Villa-Lobos. Esta obra apresenta uma questão de difícil resolução que refere-se à polirritmia que acontece nas duas mãos. A mão esquerda executa um ostinato de 5 semicolcheias por tempo, enquanto a melodia está articulada no compasso 6/8, ou seja 6 semicolcheias por tempo.

- Selecionar o tempo no metrônomo (lento) e iniciar a execução do trecho mentalmente, apenas da mão esquerda, o foco deve estar na imagética do movimento da mão e dedilhado;
- Após algumas repetições do ostinato da mão esquerda, executar a mão direita. Fazer várias repetições, mão esquerda e mão direita;
- Aumentar um pouco o andamento no metrônomo e continuar com as repetições;
- Começar a executar o trecho com as duas mãos;
- Continuar as repetições aumentando o andamento progressivamente.

Figura 31 - H. Villa-Lobos - Suíte Floral - Uma camponesa cantadeira



4.1.4 Estudo com variação de tempo no instrumento e prática mental

P - Físico: imaginar o movimento do corpo e mão como na execução real do trecho

E - Ambiente: sala de estudos

T - Tarefa: estudo de um trecho de difícil execução

T - *Timing*: utilizar metrônomo e iniciar andamento lento com aumento progressivo

L - Aprendizagem: realizar a tarefa utilizando os conhecimentos prévios sobre a obra

E - Emoção: atitude positiva

P - Perspectiva: primeira pessoa

Esta estratégia é uma variação da anterior, com a utilização do instrumento. Escolhido o trecho a ser estudado, a tarefa consiste em alternar a execução física e mental com a utilização do metrônomo:

- Selecionar um andamento lento no metrônomo para o início do estudo;
- Executar no instrumento o trecho em questão;
- Executar mentalmente o trecho 2 vezes;
- Continuar com o estudo alternado, aumentando a velocidade do metrônomo progressivamente.

4.1.5 Revezamento de prática no instrumento e prática mental

P - Físico: imaginar o movimento do corpo e mão como na execução real do trecho

E - Ambiente: sala de estudos

T - Tarefa: prática de determinado trecho

T - *Timing*: Tempo da execução física

L - Aprendizagem: realizar a tarefa utilizando os conhecimentos prévios sobre a obra

E - Emoção: atitude positiva

P - Perspectiva: primeira pessoa

Esta técnica consiste em alternar a prática no instrumento e prática mental. O professor deve selecionar o trecho a ser trabalhado e pedir que o estudante realize o trecho em questão no instrumento. O professor deve orientar o estudante a se concentrar na sensação do movimento apenas na mente enquanto estiver olhando a partitura e realizando o trecho mentalmente:

- Executar o trecho no instrumento;

- Olhando para a partitura, realizar o trecho mentalmente duas vezes;
- Executar mais uma vez o trecho mentalmente de olhos fechados visualizando o movimento das mãos no instrumento e concentrando-se na imagem sonora do trecho;
- realizar o trecho novamente no instrumento
- fazer as repetições utilizando o mesmo padrão.

4.1.6. Visualização da performance

P - Físico: imaginar o movimento do corpo e mão como na execução real do trecho

E - Ambiente: sala de concerto

T - Tarefa: simular o momento da performance

T - *Timing*: tempo real

L - Aprendizagem: realizar uma performance de sucesso

E - Emoção: antecipar as emoções de estar no palco

P - Perspectiva: primeira e terceira pessoa

Esta atividade de visualização da performance musical, como visto na literatura analisada, é uma das técnicas utilizadas por músicos para vencer a ansiedade de palco antecipando o momento da performance. Nesta visualização, é importante buscar as emoções e a ansiedade positiva que sentimos no palco, trazer a mente os sintomas que normalmente ocorrem momentos antes de entrar no palco, como respiração acelerada, coração acelerado, e outros sintomas comuns. Assim, no processo de visualização o estudante terá consciência destes sintomas, da ansiedade e apesar disso poderá realizar uma performance de sucesso. A atividade deverá ser realizada em um local tranquilo e confortável para evitar distrações:

- Imaginar a sala de concerto, onde será realizada a performance. Entrar na sala e observar os detalhes do palco, a posição dos instrumentos;
- Imaginar a plateia na sala e os momentos que antecedem sua performance;
- Sentir o coração acelerado, a adrenalina, e a expectativa do início da performance;
- Respirar profundamente algumas vezes, pensar no seu corpo relaxado sem tensões desnecessárias;
- Imaginar sua entrada no palco, os aplausos, agradecimento e tomar seu lugar;
- Preparar-se para tocar, sentir a postura, músculos relaxados, respiração profunda;

- Iniciar a performance, imaginando todos os movimentos, o som;
- Imaginar sua melhor performance, sua melhor sonoridade, execução perfeita e expressiva;
- Realizar toda a obra na mente, e em seguida ouça os aplausos e se concentre na sensação de ter realizado uma excelente performance.
- Levantar-se agradecer os aplausos e sair do palco.

Uma segunda realização desta estratégia será mudando a perspectiva. Desta vez, o estudante deverá observar toda a situação como se estivesse na plateia (terceira pessoa).

- Imaginar que está observando a sala de concerto sentado na plateia;
- Imaginar a plateia na sala e os momentos que antecedem sua performance;
- Imaginar os aplausos e veja sua entrada no palco, agradecimento e posicionamento junto ao seu instrumento;
- Observar sua preparação para tocar;
- Iniciar sua performance, imaginando todos os movimentos, o som, mas observando da plateia;
- Imaginar sua melhor performance, sua melhor sonoridade, execução perfeita e expressiva;
- Realizar toda a obra em sua mente, e em seguida ouvir os aplausos, se ver agradecendo e saindo do palco.

4.1.7 Estudo longe do instrumento para manutenção de obra já estudada

P - Físico: imaginar o movimento do corpo e mão como na execução real da obra

E - Ambiente: sala de estudos

T - Tarefa: recordar e aprimorar obra já estudada

T - *Timing*: tempo real

L - Aprendizagem: realizar a tarefa utilizando os conhecimentos prévios sobre a obra

E - Emoção: atitude positiva, e realização de uma performance de sucesso

P - Perspectiva: primeira pessoa

Este estudo após abordado pelo professor em sala de aula, pode ser realizado pelo estudante em qualquer ambiente, sendo após a prática física para descansar o corpo, ou em algum período onde não seja possível a prática no instrumento.

É importante que a tarefa seja realizada em um local tranquilo e confortável, para evitar distrações. O tempo de execução da tarefa teve início com aproximadamente 15 minutos e poderá ser ampliada com a experiência e prática do indivíduo. Caso a obra já tenha sido memorizada, o estudo deverá ser realizado sem a partitura, caso contrário a partitura deverá ser utilizada.

- Imaginar seu ambiente de estudo e seu instrumento, a imagem deve ser o mais clara possível;
- Executar mentalmente a obra olhando a partitura, ou caso a mesma esteja memorizada fechar os olhos para ajudar na concentração;
- Imaginar todos os detalhes da performance, o movimento do corpo e mãos, a sensação do movimento, imaginar a sonoridade perfeita e uma execução expressiva;
- Realizar todo o trecho ou obra selecionada para a atividade.

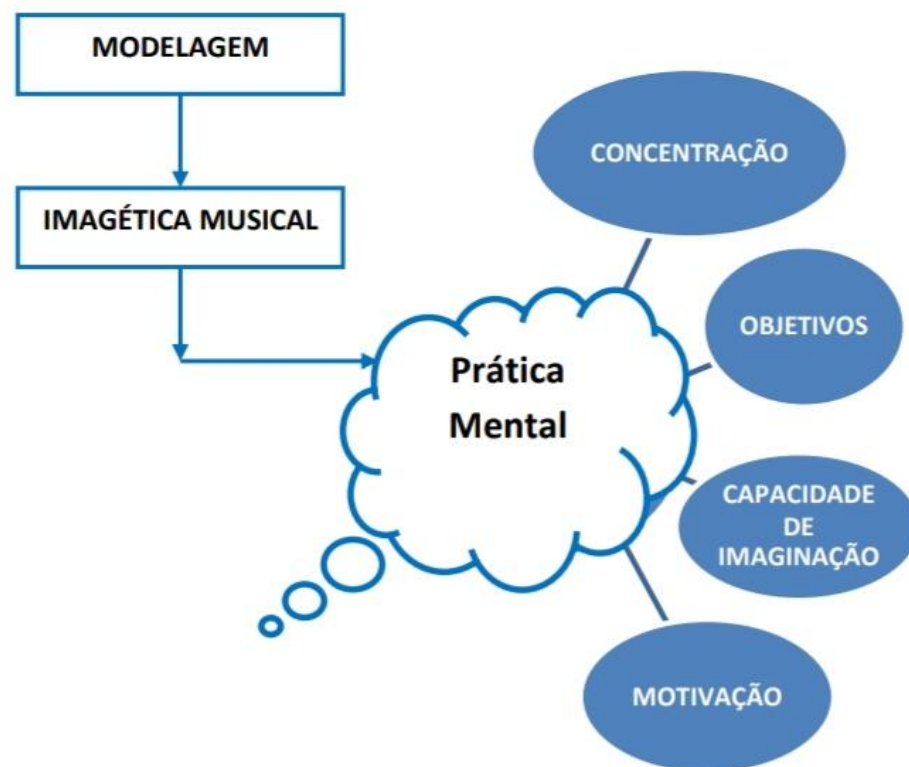
4.2 Aplicações Pedagógicas da Prática Mental na Preparação, Realização e Avaliação da Performance Musical

As estratégias de prática mental apresentadas podem ser utilizadas na aula de performance musical para otimizar a performance, desenvolver habilidades técnicas e musicais, desenvolver a concentração, adquirir segurança, reduzir a ansiedade no palco e ter uma atitude positiva com a relação à performance. Estas habilidades vão ao encontro das principais dificuldades na performance relatadas pelos participantes na pesquisa de campo.

A prática mental pode ser utilizada nos três momentos que caracterizam a performance musical: a preparação, a realização e a avaliação. O professor pode, de acordo com as necessidades de cada estudante, aplicar as estratégias em cada situação específica e ampliar a gama de possibilidades de atuação pedagógica. A prática mental, como a prática física para que seja efetiva deve ter algumas características: capacidade de imaginação, concentração, objetivo claro e motivação. A capacidade de imaginação do indivíduo é fundamental para que as imagens e sensações que envolvem a atividade sejam recriadas na mente. O professor pode auxiliar o estudante nesta tarefa oferecendo modelos e direcionando durante a prática quais aspectos devem ser imaginados. A concentração é outro aspecto essencial à realização da prática mental. Como não há o movimento físico o indivíduo deve desenvolver uma

concentração profunda para recriar todas as sensações da performance real. Em qualquer situação de prática o objetivo sempre deve ser claro. A prática sem um objetivo claro não é efetiva. A motivação é outra característica importante para a realização da prática mental. O indivíduo deve estar motivado para realizar a tarefa e insistir na prática, pois o desenvolvimento da habilidade de imaginar a performance ou praticar na mente deve ser trabalhada para que os resultados surjam.

Figura 32 - Características da prática mental



4.2.1 Prática mental na preparação para a performance

Na preparação, como já discutido anteriormente, todos os elementos que compõe a performance musical devem ser abordados de forma a se obter uma preparação completa e efetiva. Todas as estratégias já apresentadas podem ser utilizadas neste momento. Para os

estudantes que nunca utilizaram a prática mental, a sugestão é iniciar com as estratégias que são realizadas em conjunto com a prática física no instrumento.

Estudantes com dificuldades para concentrar-se devem realizar a prática mental em períodos curtos, iniciando com 5 minutos, e ampliar este tempo à medida que a capacidade de concentração vai sendo ampliada. Connolly e Williamon (2004) lembram que quanto mais consistente a preparação mais consistente será a realização da performance.

4.2.2 Prática mental na realização da performance

A realização da performance musical representa o ápice e o objetivo de toda a preparação do *performer*. Se constitui em uma tarefa extremamente complexa e difícil, pois demanda um grande controle e preparação. Além dos elementos técnicos e musicais da performance musical o músico deve possuir grande capacidade de concentração e preparo emocional para que a ansiedade do momento não seja prejudicial.

Os participantes da pesquisa de campo relataram dificuldades com a concentração e ansiedade de palco na realização da performance musical. Estratégias de prática mental podem ajudar também neste momento. Nos instantes que antecedem a entrada no palco, o *performer* deve aproveitar para respirar profundamente e se concentrar na sensação experimentada nos exercícios de visualização da performance. Antes de começar tocar, ele deve realizar mentalmente o início da obra a ser executada, se concentrar na sensação dos músculos relaxados e ter uma atitude positiva em relação à performance.

4.2.3 Prática mental na avaliação da performance

A avaliação pós performance é um momento importante para o músico. Pela avaliação ele pode estabelecer as metas para continuar sua prática, buscar estratégias para reforçar o que foi positivo e aprimorar algum aspecto negativo. o *performer* deve sempre realizar uma avaliação realista de sua performance para que sua experiência possa otimizada. O músico pode usar a estratégia de comparar sua performance com a visualização da performance de sucesso que ele realizou e verificar quais aspectos não ocorreram como o esperado. É importante avaliar que elementos durante a performance contribuíram ou prejudicaram seu desempenho. Assim, ele pode estabelecer novas metas e estratégias para sua preparação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A investigação proposta na presente tese partiu da análise do processo de preparação para a performance musical e sua relação com a prática mental. A partir da literatura consultada foi possível verificar como a pesquisa no campo da performance musical aborda os diferentes aspectos da preparação para a performance musical e suas características multidisciplinares. A revisão de literatura revelou que a prática mental tem um importante papel no desenvolvimento de habilidades e otimização da performance musical e tem sido utilizada por *performers* habitualmente na preparação. Pesquisas mostram que a prática mental se constitui numa excelente estratégia se combinada com a prática física.

A pesquisa de campo possibilitou conhecer os hábitos e as estratégias de preparação para a performance musical dos participantes. Os dados mostraram que uma grande parte dos estudantes de graduação (38,7%) não consideram seu processo de preparação satisfatório, e apontam como principais dificuldades na performance musical a insegurança, problemas para concentrar e ansiedade de palco. Os resultados obtidos sugerem uma relação entre as dificuldades na performance, o grau de satisfação com a preparação e o nível de experiência do *performer*. Enquanto os estudantes de graduação são os mais insatisfeitos com sua preparação e apresentam mais dificuldades na performance, os professores são os mais satisfeitos com sua preparação e os que relataram menos dificuldades na performance. A maioria das dificuldades apontadas pelos participantes estão relacionadas com questões psicológicas e observa-se que na rotina de preparação há pouca utilização de preparo físico e psicológico, bem como de utilização de estratégias de prática mental. Apesar da maioria dos participantes (87%) relatarem já terem experimentado a ansiedade de palco, verificou-se baixa utilização de estratégias cognitivas para administrarem essa ansiedade. A prática mental é apontada pela maioria dos participantes como uma estratégia eficiente na preparação para a performance musical, mas a estratégia não é parte da rotina de trabalho da maioria.

A maioria dos participantes (70,5%) atuam como professores de performance musical, utilizam em sua prática pedagógica estratégias de preparação similares às utilizadas em sua prática como *performers*. O ensino da performance musical, de acordo com os dados da pesquisa de campo, ainda não reflete toda a pesquisa que tem sido desenvolvida na área. A literatura tem demonstrado a importância do preparo emocional e psicológico do *performer* musical, mas essa ainda não é uma realidade nas aulas de performance musical. Neste

aspecto, a interdisciplinaridade no estudo da performance musical ainda se mostra bastante restrita. Observa-se o quanto o ensino da performance musical ainda está ligada a uma prática instrumental intensa em detrimento de uma preparação que envolve todos os aspectos que abrangem a performance.

A prática pedagógica dos participantes está diretamente relacionada com prática musical individual do professor. Ele ensina as mesmas estratégias que utiliza em sua preparação. O papel do professor nesta preparação é fundamental, uma vez que ele deve proporcionar aos estudantes as ferramentas necessárias para o desenvolvimento das habilidades que devem ser alcançadas. Esse papel do professor é ainda mais essencial quando na utilização das ferramentas de prática mental. Muitos participantes relataram desconhecer como utilizar essa estratégia. A modelagem e a formação da imagética, ou representações mentais da performance, são aspectos fundamentais que necessitam diretamente da participação do professor na construção destas habilidades.

A partir de um olhar multidisciplinar para a performance musical propôs-se estratégias de prática mental como ferramentas importantes na otimização do ensino de aspectos da preparação para a performance musical. Estas estratégias podem estar presentes em todas as etapas das rotinas de preparação, realização e também avaliação da performance musical. A literatura disponível sobre o tema mostra que estas estratégias podem ser utilizadas de diversas maneiras para melhorar o desempenho.

As estratégias de prática mental propostas aqui são importantes ferramentas pedagógicas que podem auxiliar o estudante de performance musical a ampliar as habilidades necessárias para vencer as dificuldades apresentadas na performance musical. Oferecem ao professor a possibilidade de ampliar sua atuação e proporcionar ao estudante uma nova abordagem no preparo para sua performance, com destaque ao seu importante papel no desenvolvimento da imagética musical pelo estudante. As estratégias apresentadas consideraram as principais dificuldades na performance musical relatadas na pesquisa de campo.

REFERÊNCIAS

- ALLAN, D. Mental Skills Training for Musicians. **International Journal of Music and Performing Arts**, v. 4, n. 1, p. 7-20, 2016.
- ARORA, S.; AGGARWAL, R.; SIRIMANNA, P.; MORAN, A.; GRANTCHAROV, T.; KNEEBONE, R.; SEVDALIS, N.; DARZI, A. Mental practice enhances surgical technical skills: a randomized controlled study. **Annals of Surgery**, v. 253 v. 2, p. 265 - 270, 2011.
- BARRY, N.; HALLAM, S. Practice. In: PARNCUTT, R. e MCPHERSON, G. (Ed.). **The Science and Psychology of Music Performance**. Oxford: Oxford University Press, 2002. p. 151-165.
- BARRY, N.; McARTHUR, V. Teaching Practice Strategies in the Music Studio: a survey of applied music teachers. **Psychology of Music**, v. 22, n. 1, p. 44 - 55, 1994.
- BERNARDI, N.; SCHORIES, A.; JABUSCH, H.; COLOMBO, B.; ALTENMÜLLER, E. Mental practice in music memorization: an ecological-empirical study. **Music Perception**, v. 30, p. 275-290, 2012.
- BINI, A.; CAMARGO, A.; MARQUES, M.; OUTI, M.; SANTOS, S.; MARTINS, T. Prática mental na recuperação do membro superior pós-acidente vascular encefálico: revisão sistemática. **Cinergis**, v. 18 n. 4, p. 1 - 4, 2017.
- BORÉM, F. Por uma unidade e diversidade da pedagogia da performance. **Revista da ABEM**, Porto Alegre, v. 14, p. 45-54, 2006.
- BORÉM, F.; RAY, S. Pesquisa em Performance Musical no Brasil no Século XXI: problemas, tendências e alternativas. In: Simpósio Brasileiro de Pós-Graduandos em Música, 2., 2012, Rio de Janeiro: UNIRIO. **Anais...** Rio de Janeiro: UNIRIO, 2012. p. 121-167.
- CAHN, D. The effects of varying ratios of physical and mental practice, and task difficulty on performance of a tonal pattern. **Psychology of Music**, v. 36 n. 2, p. 179-191, 2008.
- CARDASSI, L. Pisando no Palco: prática de performance e produção de recitais. In: Seminário Nacional de Pesquisa em Performance Musical, 1., Belo Horizonte. **Anais...**, Belo Horizonte: UFMG, 2000.
- CHAFFIN, R.; IMREH, G.; CRAWFORD, M. **Practicing perfection: memory and piano performance**. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 2002.

CHAFFIN, R. ; LEMIEUX, A. General perspectives on achieving musical excellence. In: WILLIAMON, A. (Ed.). **Musical Excellence: strategies and techniques to enhance performance**. Oxford: Oxford University Press, 2004. p. 19-39.

CLARK, T.; WILLIAMON, A. Evaluation of a Mental Skills Training Program for Musicians. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 23, n. 3, p. 342-359, 2011.

CONNOLLY, C.; WILLIAMON, A. Mental skills training. In: WILLIAMON, A. (Ed.). **Musical Excellence: strategies and techniques to enhance performance**. Oxford: Oxford University Press, 2004. p. 221-245.

DAVIDSON, J. Developing the ability to perform. In: RINK, J. **Musical Performance: a guide to understanding**. Cambridge: Cambridge University Press, 2002. p. 89 - 101.

DICKEY, M. A Review of Research on Modeling in Music Teaching and Learning. **Bulletin of the Council for Research in Music Education**, v. 113, p. 27 - 40, 1992.

ERICSSON, K.; KRAMPE, R.; TESCH-ROMER, C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. **Psychological Review**, v. 100, n. 3, p. 363-406, 1993.

FINE, P.; BRAVO, A. Rehearsal away from the instrument: what expert musicians understand by the terms 'mental practice' and 'score analysis'. **International Symposium on Performance Science**, p.621-626, 2011.

GABRIELSSON, A. Music performance research at the millennium. **Psychology of Music**, v. 31, p. 221-272, 2003.

GALVÃO, A. Cognição, emoção e expertise musical. **Psicologia, Teoria e Pesquisa**. Brasília, v. 22, n. 2, p. 169-174, 2006.

GIESEKING. W.; LEIMER, K. **Piano Technique**. New York: Dover, 1972.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. São Paulo: Atlas, 2011.

GINSBORG, J. Strategies for memorizing music. In: WILLIAMON, A. (Ed.). **Musical Excellence: strategies and techniques to enhance performance**. Oxford: Oxford University Press, 2004. p. 123-141.

GINSBORG, J.; CHAFFIN, R.; NICHOLSON, G. Shared performance cues in singing and conducting: a content analysis of talk during practice. **Psychology of Music**, v. 34, n. 2, p. 167-194, 2006.

HADDON, E. What does mental imagery mean to university music students and their professors? In: International Symposium on Performance Science, 1., 2007, Utrecht, Holanda. **Proceedings**. Utrecht: European Association of Conservatoires (AEC), 2007. p. 301 - 306.

HOLMES, P. S.; COLLINS, D. J. The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 13, p. 60 - 83, 2001.

JEANNEROD, M.; FRAK, V.. Mental imaging of motor activity in humans. **Current Opinion in Neurobiology**, v. 9 n. 6, p. 735 - 739, 1999.

JORGENSEN, H. Strategies for individual practice. In: WILLIAMON, A. (Ed.). **Musical Excellence: strategies and techniques to enhance performance**. Oxford: Oxford University Press, 2004. p. 85-103.

KELLER, P. Mental imagery in music performance: underlying mechanisms and potential benefits. **Annals of the New York Academy of Sciences**, 1252, p. 206 - 213, 2012.

KENNY, D.; OSBORNE M. Music Performance Anxiety: new insights from young musicians. **Advances in Cognitive Psychology**, v. 2, n. 2-3, p. 103 - 112, 2006.

KRAMPE, R. ERICSSON, A. Deliberate practice and elite musical performance. In: RINK, J. (Ed.) **The practice of performance: studies in musical interpretation**. Cambridge: Cambridge University Press, 1995. p. 84-102.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 2003.

LAVILLE, C.; DIONNE, J. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Tradução de Heloísa Monteiro e Francisco Settineri. Porto Alegre: Editora Artes Médicas Sul Ltda.; Belo Horizonte: Editora UFMG. 1999.

LEHMANN, A.; SLOBODA, J.; WOODY, R. **Psychology for Musicians: understanding and acquiring the skills**. Oxford: Oxford University Press, 2007.

LIMA, S. Ensinando Performance Musical. In: LIMA, S. (Org.) **Pesquisas e Práticas Interdisciplinares em Ambientes Musicais**. Goiânia: Editora Vieira e Irokun, 2015. p. 99 - 109.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora e controle motor: conceitos e aplicações**. São Paulo: Phorte editora, 2011.

MIELKE, S.; COMEAU, G. Developing a literature-based glossary and taxonomy for the study of mental practice in music performance. **Musicae Scientiae**, 2017.

MUCCHIELLI, R. **O questionário na pesquisa psicossocial**. Tradução de Luiz Lorenzo Rivera e Silvia Magaldi. São Paulo: Editora Martins Fontes, 1979.

PAGE, S.; LEVINE, P.; SISTO, S.; JOHNSTON, M. Mental practice combined with physical practice for upper-limb motor deficit in subacute stroke. **Physical Therapy**, v. 81 n. 8, p. 1455 - 1462, 2001.

PALMER, C. Music Performance. **Annual Review of Psychology**, v. 48, p. 115-138, 1997.

PAPAGEORGI, L.; HALLAM, S.; WELCH, G. F. A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. **Research Studies in Music Education**, n. 28, p. 83-107, 2007.

PARRY, C. Managing the Physical Demands of Musical Performance. In: WILLIAMON, A. (Ed.). **Musical Excellence: strategies and techniques to enhance performance**. Oxford: Oxford University Press, 2004. p. 41 - 60.

POHL, C. A. Prática Mental. Tradução de Karla Eva Pfützenreuter e Heinz Karl N. Schwebel. In: **Percepta**, v. 3 n. 1, p. 93-126, 2015.

RAY, S. Os conceitos de EPM, Potencial e Interferência inseridos numa proposta de mapeamento de Estudos sobre Performance Musical. In: RAY, S. (Org.). **Performance Musical e suas Interfaces**. Goiânia: Vieira, 2005. p. 37-60.

RAY, S. Ciência e Performance Musical: relatos de experiências e aplicações pedagógicas. In: LIMA, S. A. (Org.). **Ensino, Música e Interdisciplinaridade**. Goiânia: Vieira, 2009a. p. 97-105.

RAY, S. Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical. In: Ilari, B. e Araujo, R. C. (Orgs.). **Mentes em Música**. Curitiba: Deartes, 2009b. p. 158-178.

RAY, S. Aplicações didáticas do conceito Elementos da Performance Musical (EPM): aspecto psicológico. In: RAY, S. (Org.). **Pesquisas e práticas interdisciplinares em ambientes musicais**. Goiânia: Vieira, 2015b. p. 111-119.

RAY, S. **Pedagogia da Performance Musical**. Tese de Pós-Doutoramento. Escola de Música e Artes Cênicas, Universidade Federal de Goiás: Goiânia, 2015a.

RAY, S.; KAMINSKI, L.; DUETI, R.; FONSECA, C.; ROCHA, S.; SANTOS, P.; PAVAN, B. Estudo exploratório sobre o impacto da informação sobre psicologia da performance no

nível de estresse e ansiedade de músicos práticos brasileiros. **Opus**, v. 22, n. 2, p. 303-323, 2016.

REID, S. Preparing for performance. In: RINK, J. **Musical Performance: a guide to understanding**. Cambridge: Cambridge University Press, 2002. p. 102 - 112.

ROLAND, D. How Professional Performers Manage Performance Anxiety. **Research Studies in Music Education**, n. 2, p. 25 - 35, 1994.

SALMON, P. A psychological perspective on music performance anxiety: a review of literature. **Medical Problems of Performing Artists**, v. 5 n. 1, p. 2 - 11, 1990.

SLOBODA, J. A. **A mente musical: psicologia cognitiva da música**. Tradução de Beatriz Ilari e Rodolfo Ilari. Londrina: Eduel, 2008.

SLOBODA, J.; DAVIDSON, J.; HOWE, M.; MOORE, D. The role of practice in development of expert musical performance. **British Journal of Psychology**, v. 87, p. 287-309, 1996.

SUINN, R. Mental Practice in Sport Psychology: where have we been, where do we go? **Clinical Psychology: science and practice**, v. 4, n. 3, p. 189 - 207, 1997.

VALENTINE, E. The fear of performance. In: RINK, J. **Musical Performance: a guide to understanding**. Cambridge: Cambridge University Press, 2002. p. 168 - 182.

WEINBERG, R. S. The relationship between mental preparation strategies and motor performance a review and critique. **Quest**, v. 33, p. 195 - 213, 1982.

WILLIAMON, A.; VALENTINE, E. Quantity and quality of musical practice as predictors of musical quality. **British Journal of Psychology**, v. 91, p. 353-376, 2000.

WILSON, G; ROLAND, D. Performance anxiety. In: PARNCUTT, R. e MCPHERSON, G. (Ed.). **The Science and Psychology of Music Performance**. Oxford: Oxford University Press, 2002. p. 47 - 61.

WOODY, R. The Relationship between Explicit Planning and Expressive Performance of Dynamic Variations in an Aural Modeling Task. **Journal of Research in Music Education**, v. 47, n. 4, p. 331 - 342, 1999.

WRIGHT, D. J.; WAKEFIELD, C. J.; SMITH, D. Using PETTLEP imagery to improve music performance: a review. **Musicae Scientiae**, v. 18 (4), p. 448 - 463, 2014.

Partituras:

FERNANDEZ, L. **Suíte das Cinco Notas**. Piano. Rio de Janeiro: Irmão Vitale, 1945.

SCHUMANN, R. Kinderszenen. Piano. Leipzig: C. F. Peters, 1887.

VILLA-LOBOS, H. **Suíte Floral**. Piano. Rio de Janeiro: Casa Arthur Napoleão, 1920.

ANEXO 1 - QUESTIONÁRIO
PREPARAÇÃO PARA A PERFORMANCE E PRÁTICA MENTAL

Questionário - Preparação para a Performance e Prática Mental³⁰

1. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Prezado participante,

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa: **a prática mental como estratégia pedagógica na preparação para a performance musical**. Este projeto investiga o papel da prática mental no processo de preparação para a performance musical. O objetivo é propor a prática mental como estratégia pedagógica na preparação para a performance musical.

Você foi selecionado por estar vinculado ao curso de graduação ou pós-graduação em música na área de performance musical em sua instituição. Sua participação não é obrigatória e consistirá em responder a um questionário online sobre sua prática de preparação para a performance musical. O tempo médio para realização do questionário é de 10 a 15 minutos.

Esta pesquisa é desenvolvida pelo pesquisador Sérgio Luiz de Sousa no Programa de Pós-Graduação em Música da UNESP - Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". A pesquisa tem o acompanhamento da orientadora, Profa. Dra. Sonia Ray e da coordenação de Pesquisa e Pós-Graduação do IA-UNESP, os quais podem ser solicitados a dar esclarecimentos e ouvir quaisquer eventuais questionamentos que você tenha. Para tal, os contatos dos responsáveis seguem abaixo.

DOS RISCOS E BENEFÍCIOS:

Você será esclarecido a respeito dos procedimentos feitos com os dados coletados e poderá solicitar sua retirada da pesquisa a qualquer momento, ainda que isto signifique prejuízo para o desenvolvimento da pesquisa, mas não representará prejuízo em sua relação com o pesquisador, seus supervisores ou a instituição.

Sua participação (virtual) será de apenas 10-15 minutos nos quais você responderá ao questionário. Seus dados serão coletados pelo pesquisador, com acesso apenas à sua orientadora, não havendo cópias para nenhum outro indivíduo. Assim não haverá riscos de caráter físico. Sua identidade será preservada durante todo o processo de pesquisa e após a finalização da mesma toda a identificação pessoal dos participantes ficará em poder única e

³⁰ Este questionário foi disponibilizado por meio da plataforma "Google Forms" para preenchimento *online*. As questões referentes à prática pedagógica aparecem apenas para os participantes que são professores. Do mesmo modo, questões complementares à determinada pergunta só estão disponíveis para os participantes de acordo com suas respostas.

exclusivamente deste pesquisador, minimizando assim qualquer risco de dano moral por veiculação inadequada de seus dados pessoais.

Caso haja perda ou roubo dos dados o fato será imediatamente informado ao Sistema CEP/CONEP, será feito Boletim de Ocorrência junto às autoridades competentes.

O benefício maior em oferecer 10 a 15 minutos do seu tempo para responder o questionário será ajudar a comunidade musical a ampliar o conhecimento sobre técnicas de preparação para a performance musical e ainda poder usufruir dos resultados e conclusões da Tese, após defendida.

Fica explícito que, em havendo algum uso indevido de seus dados será avaliada a possibilidade de algum tipo de ressarcimento, caso se confirme a utilização indevida de sua identidade associada a seus dados.

Você tem garantido o direito de solicitar sua retirada da pesquisa a qualquer momento, durante a vigência da pesquisa e até após 6 meses da conclusão da etapa de coleta, ainda que isto signifique prejuízo para o desenvolvimento da pesquisa.

Você tem a liberdade de se recusar a participar da pesquisa:

- a. A qualquer momento você pode desistir de participar e retirar seu consentimento.
- b. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição.

Você terá garantia do sigilo quanto a sua privacidade e quanto aos dados confidenciais envolvidos na pesquisa, quais sejam, sua identificação:

- a. As informações obtidas através dessa pesquisa serão confidenciais e asseguramos o sigilo sobre sua participação.
- b. Os dados não serão divulgados de forma a possibilitar sua identificação. Serão divulgados apenas dados estatísticos e tipo de respostas dadas, de forma a proteger e assegurar a privacidade dos sujeitos participantes.

A pesquisa não prevê ressarcimento de despesas porque sua participação será feita de forma virtual, não havendo necessidade de deslocamento específico para responder ao questionário ou gastos para tal. Após ser esclarecido(a) sobre as informações acima, no caso de aceitar fazer parte do estudo, confirme sua participação ao final deste documento clicando em: Eu concordo em participar da pesquisa.

Contato:

Sérgio Luiz de Sousa - e-mail: slsousa@hotmail.com / celular: (61) 981620362

Programa de Pós-Graduação em Música - IA - UNESP : Rua Dr. Bento Teobaldo Ferraz, 271
- 01140-070 - Barra Funda - São Paulo SP

Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Faculdade de Ciências e Letras do Campus de Araraquara- UNESP, localizada à Rodovia Araraquara-Jaú, Km 1 – Caixa Postal 174 – CEP: 14800-901 – Araraquara – SP – Fone: (16) 3334-6263 – endereço eletrônico: comitedeetica@fclar.unesp.br.

- ☐ Concordo em participar da pesquisa
☐ NÃO concordo em participar da pesquisa

2. Qual o seu vínculo com sua instituição?

- ☐ professor
☐ aluno de graduação
☐ aluno de pós-graduação

3. Estado de sua instituição:

- ☐ Acre
☐ Alagoas
☐ Amapá
☐ Amazonas
☐ Bahia
☐ Ceará
☐ Distrito Federal
☐ Espírito Santo
☐ Goiás
☐ Maranhão
☐ Mato Grosso
☐ Mato Grosso do Sul
☐ Minas Gerais
☐ Pará
☐ Paraíba
☐ Paraná
☐ Pernambuco
☐ Piauí
☐ Rio de Janeiro
☐ Rio Grande do Norte
☐ Rio Grande do Sul
☐ Rondônia
☐ Roraima
☐ Santa Catarina
☐ São Paulo
☐ Sergipe
☐ Tocantins

4. Sua atividade principal é a performance musical?

- () sim
() não

5. Qual sua especialidade em performance musical?

- () Instrumento (qual? _____)
() Canto
() Regência

6. Você é professor de performance musical particularmente ou em outra instituição?

- () sim
() não

7. Como você se sente com relação à maneira como se prepara para suas performances?

Responda numa escala de 1 a 5, sendo 1 insatisfeito e 5 totalmente satisfeito.

	1	2	3	4	5	
	☐	☐	☐	☐	☐	

8. O que você considera como principais características positivas em suas performances?

Marque todos os itens que se aplicam.

- () sou seguro e tenho confiança em minhas habilidades
() consigo administrar bem a ansiedade durante a performance
() sou focado e consigo manter a concentração durante a performance
() não tenho falhas de memória em minha performance
() consigo manter o foco mesmo após algum erro ocasional
() tenho uma técnica eficiente
() consigo expressar meus pensamentos musicais em minha performance
() tenho uma atitude positiva em relação à minha performance
() respondo bem em situações de stress
() não me preocupo com opiniões e críticas dos outros durante minha performance
() outros _____

9. O que você considera como suas principais dificuldades em suas performances?

Marque todos os itens que se aplicam.

- () sou inseguro e tenho medo de falhar em minha performance
() algumas vezes acontecem falhas técnicas em minha performance
() tenho dificuldades em expressar minhas ideias musicais em minha performance
() em algumas situações apresento falhas de memória na performance
() meu desempenho, algumas vezes é prejudicado pela ansiedade no palco
() tenho dificuldades para lidar com situações de stress
() tenho dificuldades para me concentrar e focar em minha performance
() quando acontece algum erro tenho dificuldades em me manter concentrado na minha performance
() me preocupo muito com o que as pessoas vão pensar de minha performance
() outros _____

10. Como você se prepara para suas performances? Marque todos os itens que se aplicam.

- ☐ pratico diariamente focando em vencer os desafios técnicos e musicais do repertório
- ☐ memorizo o repertório
- ☐ estudo e analiso o texto musical
- ☐ realizo audições críticas de gravações
- ☐ faço preparo físico (alongamento, atividade física, etc.)
- ☐ faço preparo psicológico (como por exemplo preparo emocional para vencer a ansiedade no palco)
- ☐ tenho expectativa positiva e otimista em relação à performance
- ☐ falo comigo mesmo de forma positiva durante a prática
- ☐ outros _____

11. Quais estratégias de preparação para a performance você aplica com seus alunos? Marque todos os itens que se aplicam.

- ☐ prática diária focada em vencer os desafios técnicos e musicais do repertório
- ☐ memorização do repertório
- ☐ estudo e análise do texto musical
- ☐ audição crítica de gravações
- ☐ preparo físico (alongamento, atividade física, etc.)
- ☐ preparo psicológico (como por exemplo preparo emocional para vencer a ansiedade no palco)
- ☐ expectativa positiva e otimista com relação à performance
- ☐ outros _____

12. Quais das estratégias de prática abaixo você utiliza ou já utilizou na sua preparação para a performance? Marque todos os itens que se aplicam.

- ☐ memorização da partitura fora do instrumento
- ☐ audição de gravações com diferentes interpretações
- ☐ visualização apenas na mente dos movimentos físicos da performance
- ☐ estudo mental de determinado trecho musical complexo
- ☐ visualização mental da situação de performance
- ☐ análise da partitura
- ☐ nenhum
- ☐ outros _____

13. Quais das estratégias de prática abaixo você utiliza ou já utilizou com seus alunos?

Marque todos os itens que se aplicam.

- ☐ memorização da partitura fora do instrumento
- ☐ audição de gravações com diferentes interpretações
- ☐ visualização apenas na mente dos movimentos físicos da performance
- ☐ estudo mental de determinado trecho musical complexo
- ☐ visualização mental da situação de performance
- ☐ análise da partitura
- ☐ nenhum
- ☐ outros _____

14. Você acredita que a memorização da partitura sem execução, apenas estudo mental é uma estratégia eficiente na preparação para a performance musical?

- ☐ sim
- ☐ não
- ☐ não sei

Justifique:

15. Com que frequência você utiliza esta estratégia de memorizar a partitura apenas na mente, sem a execução em sua preparação?

- ☐ nunca
- ☐ algumas vezes
- ☐ sempre

16. Você acredita que estudo fora do instrumento, realizando os movimentos da execução musical apenas na mente é uma estratégia eficiente na preparação para a performance musical?

- ☐ sim
- ☐ não
- ☐ não sei

Justifique:

17. Com que frequência você utiliza esta estratégia de estudar os movimentos físicos da performance apenas na mente?

- ☐ nunca
- ☐ algumas vezes
- ☐ sempre

18. Você acredita que visualizar a performance musical mentalmente é uma estratégia eficiente no processo de preparação?

- ☐ sim
- ☐ não
- ☐ não sei

Justifique:

19. Com que frequência você utiliza esta estratégia de visualizar a performance musical na mente em sua preparação?

- ☐ nunca
- ☐ algumas vezes
- ☐ sempre

20. Você já teve alguma limitação física por determinado período na prática da performance?

- ☐ sim (responda a próxima questão)
- ☐ não (siga para a questão 22)

Se sim, qual? _____

21. Você utilizou alguma estratégia para praticar durante esse período que você teve essa limitação física?

- ☐ sim
- ☐ não

Se sim, qual? _____

22. Algum de seus alunos já teve alguma limitação física por determinado período na prática da performance?

() sim (responda a próxima questão)

() não (siga para a questão 24)

Se sim, qual? _____

23. Você sugeriu esse aluno alguma estratégia para praticar durante esse período de limitação física?

() sim

() não

Se sim, qual? _____

24. Você já vivenciou alguma situação de performance onde a ansiedade tenha te prejudicado?

() sim

() não

25. Você utiliza ou já utilizou alguma estratégia na sua preparação para a performance para minimizar ansiedade no palco?

() sim

() não

Se sim, qual? _____

26. Algum de seus alunos já vivenciou situação de performance onde a ansiedade tenha sido prejudicial?

() sim

() não

27. Você utiliza ou já utilizou alguma estratégia na preparação para a performance de seus alunos para minimizar ansiedade no palco?

() sim

() não

Se sim, qual? _____

28. O que você consideraria praticar apenas com a mente? Marque todos os itens que se aplicam.

() realizar uma determinada tarefa apenas na mente sem o movimento físico

() memorizar a partitura fora do instrumento

() ouvir gravações com diferentes interpretações

() ouvir internamente

() visualizar movimentos físicos da performance na mente

() estudar um trecho musical sem se movimentar

() visualizar uma situação de performance bem sucedida

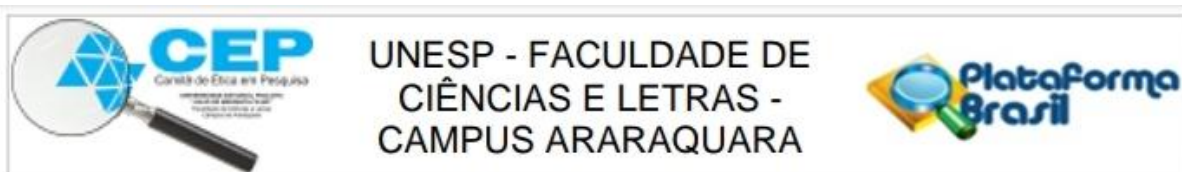
() analisar uma partitura

() estudar tocando e pensando ao mesmo tempo

() estudar possibilidades interpretativas apenas na mente

() outro: _____

ANEXO 2 - PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A PRÁTICA MENTAL COMO ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA NA PREPARAÇÃO PARA A PERFORMANCE MUSICAL

Pesquisador: SERGIO LUIZ DE SOUSA

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 99178218.4.0000.5400

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JULIO DE MESQUITA FILHO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.068.296

Apresentação do Projeto:

O projeto se apresenta descrito de forma clara apesar da complexidade temática e com conteúdo específico diferente dos projetos que rotineiramente estão disponível neste CEP

Objetivo da Pesquisa:

Os objetivos são complexos e pouco claros do ponto de vista de o que de fato será efetivado ao final do trabalho. Sugiro, se o pesquisador considerar pertinente, uma revisão dos objetivos; bem como um melhor esclarecimento sobre sua operacionalidade

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O pesquisador não considera a existência de risco, o que de certa forma posso até concordar, e agora feito os ajustes adequados tanto do texto como da terminologia. há uma explicitação, embora pouco clara, mas satisfatória e com argumentos consistentes sobre isso.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O estudo se mostra complexo quando buscamos a sua compreensão, veja o que define o projeto "(...) Dentre os vários aspectos que envolvem a preparação para a performance musical a prática mental é apontada como uma importante estratégia neste processo (Barry e Hallan, 2002; Jorgensen, 2004; Barros, 2008). Connolly e Williamon (2004) definem a prática mental como um ensaio cognitivo ou imaginário de uma habilidade física sem movimento muscular visível(...)" A essa complexidade e dificuldade de para minimizar a subjetividade presente considero a

Endereço: Rod. Araraquara- Jaú Km1

Bairro: CENTRO

UF: SP

Município: ARARAQUARA

Telefone: (16)3334-6124

CEP: 14.800-901

E-mail: comitedeetica@fclar.unesp.br



UNESP - FACULDADE DE CIÊNCIAS E LETRAS - CAMPUS ARARAQUARA



Continuação do Parecer: 3.068.296

necessária atenção do pesquisador para as dificuldades argumentativas que daí virão.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos de apresentação obrigatória devem considerar a Resolução 510/2016 e trazer explícito o estabelecimento de procedimento indenizatório caso se evidencie algum dano ocasionado pela pesquisa em si. Essa resolução apresenta também a necessária análise de riscos e benefícios

Recomendações:

Recomendo a revisão dos objetivos e maior cuidado para não deixar os objetivos inexequíveis.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há pendências ou inadequações a serem destacadas .

Considerações Finais a critério do CEP:

O Comitê de Ética em Pesquisa da FCLAr/Unesp, reunido em 05/12/2018, manifesta-se pela APROVAÇÃO do protocolo de pesquisa proposto. O relatório final deverá ser entregue até 06 (seis) meses após a data de finalização da pesquisa, conforme projeção do cronograma constante do projeto aprovado.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1117745.pdf	24/10/2018 11:35:34		Aceito
Recurso Anexado pelo Pesquisador	resposta_parecer.pdf	24/10/2018 11:34:42	SERGIO LUIZ DE SOUSA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_revisado.pdf	24/10/2018 11:20:51	SERGIO LUIZ DE SOUSA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	18/09/2018 21:46:39	SERGIO LUIZ DE SOUSA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Sergio_Sousa_Projeto_Doutorado.pdf	18/09/2018 21:19:35	SERGIO LUIZ DE SOUSA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Carta_anuencia_UNESP.pdf	18/09/2018 21:19:15	SERGIO LUIZ DE SOUSA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	Sergio_Sousa_Projeto_Doutorado.docx	18/09/2018 21:17:46	SERGIO LUIZ DE SOUSA	Aceito

Endereço: Rod. Araraquara- Jaú Km1

Bairro: CENTRO

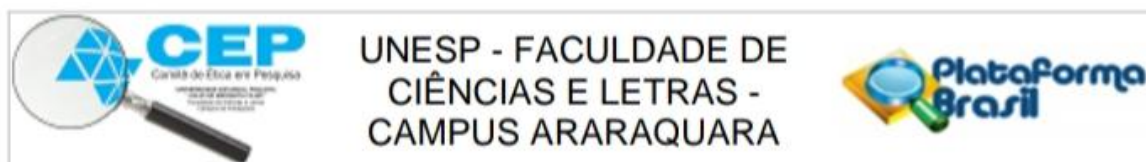
UF: SP

Município: ARARAQUARA

Telefone: (16)3334-6124

CEP: 14.800-901

E-mail: comitedeetica@fclar.unesp.br



Continuação do Parecer: 3.068.296

Investigador	Sergio_Sousa_Projeto_Doutorado.docx	18/09/2018 21:17:46	SERGIO LUIZ DE SOUSA	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto_Sergio_Sousa.pdf	17/09/2018 14:08:32	SERGIO LUIZ DE SOUSA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

ARARAQUARA, 10 de Dezembro de 2018

Assinado por:
Sebastião de Souza Lemes
(Coordenador(a))

Endereço: Rod. Araraquara- Jaú Km1

Bairro: CENTRO

CEP: 14.800-901

UF: SP

Município: ARARAQUARA

Telefone: (16)3334-6124

E-mail: comitedeetica@fclar.unesp.br