

Processos autorreguladores e estados de fluxo nas atividades musicais de instrumentistas de elite

Marcos Vinícius Araújo

INET-MD – Instituto de Etnomusicologia, centro de estudos em música e dança

Universidade de Aveiro / Portugal

marcosaraujo@ua.pt

Resumo: O presente trabalho apresenta o estado da arte da pesquisa em andamento que investiga a função de comportamentos autorreguladores da prática musical eficiente na experiência de fluxo, uma sensação holística de engajamento intenso na prática musical. Os resultados preliminares da presente investigação sugeriram que o estado psicológico de fluxo, na área da performance musical, é uma experiência multifacetada, com características cognitivas, comportamentais, afetivas e fisiológicas, as quais podem exercer influências positivas no desempenho de atividades musicais distintas. Apesar de participantes da presente pesquisa terem reportado viver a experiência do estado de fluxo durante os seus processos individuais de prática musical, algumas de suas características foram significativamente menos reportadas. São apresentadas algumas implicações para a área da performance musical e sugestões para pesquisas futuras.

Palavras-chave: estado de fluxo; prática musical; comportamentos autorreguladores

Abstract: The present article presents the state of the art of research in progress that investigates the role of self-regulated practice behaviours in the flow experience, a holistic sensation of intense engagement in musical practice. The preliminary results have suggested that the psychological state of flow, in the area of musical performance, is a multifaceted experience, with cognitive, behavioral, affective, and physiological characteristics that can exert positive influences in the development of distinct musical activities. Although participants in this research have reported experiencing flow during individual musical practice processes, some of its dimensions were significantly less reported. The article concludes with a discussion of the implications of the findings and suggestions for future research.

Key-words: flow state; musical practice; self-regulated behaviours

A qualidade da realização de tarefas motoras em qualquer tipo de atividade pode variar muito dependendo do estado mental de um indivíduo. A área da psicologia do esporte tem verificado que os estados mentais podem levar a um melhor desempenho, e diversas outras áreas da performance humana também têm demonstrado estados psicológicos ótimos apresentados por participantes em diversas investigações (Legrand e LeScanff 2003; Strack 2003; Kraus 2003; Csikszentmihalyi, Abuhamdeh e Nakamura 2005, Williamon 2004). De maneira similar, a performance musical de excelência, a qual exige o domínio e coordenação de um conjunto diverso de competências físicas e mentais (Ginsborg et al. 2009), é potencialmente geradora de estados psicológicos otimizados da performance referenciados por artistas de excelência (Partington 1995; Williamon 2004).

De particular interesse é o estado psicológico de fluxo, um estado de completa absorção em uma atividade. O estado de fluxo é definido como “um estado mental de operação em que a pessoa está totalmente imersa no que está fazendo, caracterizado por um sentimento de foco energizado, pleno envolvimento e sucesso no processo da atividade” (Csikszentmihalyi 1990: 4). Quando em estado de fluxo, o indivíduo está completamente alerta, concentrado e absorvido pela tarefa em andamento, não havendo a sensação subjetiva de esforço mental. Para Csikszentmihalyi et al. (1988, 1990) o fluxo acontece em condições específicas, quando a atenção está totalmente focada na atividade e quando sentimentos, desejos e pensamentos estão completamente alinhados. Os nove elementos que definem a estrutura fenomenológica dessa experiência encontram-se resumidos na tabela I.

Característica do fluxo	Descrição
Equilíbrio entre competências e dificuldades da tarefa	Um equilíbrio percebido entre desafios envolvidos na atividade e capacidade de responder a esses de forma adequada
Metas claras	Clareza sobre a meta a ser atingida, conhecimento sobre o que é necessário fazer para que a atividade ocorra com sucesso.
Feedback inequívoco	A atividade em si fornece indicadores efetivos sobre como a tarefa está a ser realizada
Concentração total	A atenção está completamente centrada na tarefa, não existindo distrações.
Senso de controle	Sensação de controle total sobre a atividade
Fusão entre ação e consciência	Ações realizadas de forma quase automática, de uma forma completamente natural e espontânea
Perda da autoconsciência	O indivíduo esquece temporariamente sua identidade, realizando sua atividade sem interferência de autoavaliação ou autocrítica.
Perda da noção do tempo	Desorientação temporal ou perda da noção da passagem do tempo.
Experiência autotélica	Motivação intrínseca pela tarefa, na qual a recompensa é simplesmente estar a realizar a tarefa.

Tabela I. Descrição das características do estado de fluxo

Apesar de o estado de fluxo não poder ser induzido deliberadamente, “remover obstáculos e proporcionar condições que o facilitem aumenta a sua ocorrência” (Jackson e Csikszentmihalyi 1999: 138). A afirmação parece sustentar a noção de que a remoção de obstáculos e o estabelecimento de condições propulsoras do fluxo podem tornar-se metas no desenvolvimento de uma atividade musical. O gerenciamento de metas é um fator de extrema relevância em qualquer domínio de *expertise* (Ericsson et al. 1993), inclusive para as atividades musicais. Esse tipo de competência inclui capacidades de definir objetivos e de planejar e escolher estratégias de prática, bem como a capacidade de autoavaliação e auto-monitoramento. Na área da música, essas características são comumente referidas como capacidades autorreguladoras (McPherson e Zimmerman 2011; Hallam 1997; Nielsen 1999; Miksza 2011).

A autorregulação tornou-se um dos conceitos mais importantes e centrais no âmbito de toda a Psicologia (Hoyle 2010). No contexto da prática musical, a autorregulação é um constructo que pode ser representado por pensamentos, comportamentos e sentimentos autogerados que visam o alcance dos objetivos de estudo. Entre os principais benefícios da autorregulação na música, os depoimentos sobre estratégias de autorregulação têm sido apresentados como fatores preditivos da melhoria do nível de performance (McPherson e McCormick 2000). Estudantes com grandes competências autorregulatórias são mais aptos a localizarem os problemas técnicos e interpretativos de

uma determinada obra, a utilizarem estratégias mentais, exibindo um senso de organização das suas práticas (Hallam 2001; McPherson 2005). Diversas outras correlações positivas entre as capacidades autorreguladoras e a prática musical têm sido mencionadas, nomeadamente o aproveitamento do tempo na prática (Austin e Berg 2006), tempo gasto em prática formal (McPherson e McCormick 1999, 2006; Miksza 2006), crenças de autoeficácia (McPherson e McCormick 2006) e utilização de estratégias cognitivas e metacognitivas (Nielsen 2004).

A literatura geral da psicologia indica que circunstâncias que produzam níveis adequados de estímulo, foco e concentração podem contribuir para ocorrências de ótimos estados psicológicos relatados por performers de diversos domínios. Essa noção dá aparente suporte à hipótese de que processos autorreguladores empreendidos na prática musical eficiente podem, em alguma medida, contribuir para o alcance de circunstâncias adequadas para a ocorrência dos estados mentais de fluxo. No entanto, notou-se uma lacuna teórica a respeito de como o estado de fluxo é vivido nos processos de prática musical e de como esses estados otimizadores da performance podem ser alcançados.

A investigação

O principal objetivo deste estudo em curso é explorar as relações entre os comportamentos autorreguladores da prática musical e as disposições ao estado de fluxo. A pesquisa visa responder em que medida os comportamentos autorreguladores de prática podem influenciar os estados de fluxo vividos por músicos em suas situações de estudo. Com fundamentação em ambas as teorias, pôs-se a hipótese de a frequência do emprego de autorregulação na prática musical correlacionar-se significativamente com a disposição ao estado de fluxo nos processos de prática musical de músicos avançados. Sendo esse um estado otimizador da performance, o problema dessa pesquisa foi delineado pela seguinte questão de partida: Em que medida as dimensões do estado de fluxo vividas por músicos de excelência se relacionam com os processos autorreguladores empregados nas suas atividades musicais? Essa questão provocou o surgimento de outras perguntas norteadoras, entre elas: De que maneira os processos autorreguladores empregados por músicos de elite poderiam ser avaliados? Com que frequência e em que circunstâncias os estados de fluxo são vividos nos processos de prática musical? Quais as possíveis causas de suas ocorrências e não ocorrências? Para responder a essas questões de investigação, optou-se pela adoção de uma abordagem metodológica mista, a qual inclui métodos quantitativos e qualitativos. Até ao presente momento, quatro estudos foram realizados: (i) revisão sistemática da literatura

sobre o estado de fluxo na performance musical; (ii) desenvolvimento de um questionário de avaliação dos comportamentos autorreguladores de músicos de elite; (iii) tradução e validação da escala de disposição ao estado de fluxo; e (iv) estudo da disposição ao estado de fluxo na prática musical. Em virtude de alguns resultados ainda estarem em fase de análise, escolheu-se apresentar apenas resultados dos estudos i e iv, os quais são descritos abaixo.

Revisão sistemática de literatura sobre o estado de fluxo na performance musical

O primeiro estudo foi uma revisão sistemática de literatura sobre o estado de fluxo na performance musical (Araújo 2013). Os objetivos desse estudo foram sumariar todas as evidências sobre como o estado de fluxo é experienciado por músicos e sobre os contextos e atividades de sua ocorrência, assim como apontar os temas mais e menos explorados, discutindo os resultados obtidos, e apontar eventuais problemas e incongruências nos resultados desses estudos.

A partir dos critérios pré-estabelecidos, 23 estudos emergiram, dos quais apenas 15 foram escolhidos após a leitura concentrada dos resumos de todos. Os nomes dos autores, ano de publicação, país, desenho do estudo, tamanho da amostra e os principais resultados foram extraídos dos restantes 15 estudos. Estes foram analisados de acordo com temas ou questões recorrentes, seguindo o método normalmente utilizado para identificar, agrupar e resumir os resultados dos estudos incluídos.

Entre os principais resultados da revisão, destacam-se:

- O estado de fluxo foi descrito em termos semelhantes no mesmo contexto e independentemente de fatores demográficos;
- Algumas características foram mais reportadas (ex. metas claras) do que outras (ex. perda de autoconsciência);
- Algumas características foram sentidas de diferentes maneiras, dependendo da atividade (ex. noção do tempo distorcida durante a prática e durante uma performance pública);
- Presença de características que não correspondem com a descrição atual do estado de fluxo (ex. sensação de relaxamento);
- Ocorrência do estado de fluxo relacionada a fatores situacionais e pessoais, com destaque para atividades em grupo (ex. música de câmara, ensaios);
- Correlação positiva com o bem-estar e com a performance.
- Correlação negativa com a ansiedade para a performance.

- Associação à diminuição de ritmo cardíaco, pressão arterial, variabilidade da frequência cardíaca, atividade do músculo principal zigomático e profundidade respiratória.

Em conjunto, os resultados acima descritos sugeriram que o estado de fluxo, na área da performance musical, parece ser um experiência multifacetada, com características cognitivas, comportamentais, afetivas e fisiológicas que podem exercer influências positivas dependendo da atividade musical.

A disposição ao estado de fluxo na prática musical

Outro estudo realizado procurou responder com que frequência o estado de fluxo é vivido em situações de prática musical individual por músicos avançados, e quais as suas características mais predominantes no contexto de prática musical individual. Para isso, o questionário de disposição ao estado de fluxo foi aplicado a uma amostra por conveniência composta por 212 instrumentistas (incluindo cantores) voluntários de formação em música clássica ocidental tradicional (homens = 52,4%; mulheres = 47,6%) de diversas nacionalidades, com idades entre 18 a 58 anos ($M = 25,36$, $DP = 7,87$). Parte da amostra foi composta por músicos matriculados em cursos de performance musical no ensino superior (50,5%) e músicos profissionais, a maioria deles com mais de 10 anos de experiência⁵⁵ (82,8%). Entre as categorias instrumentais investigadas, a maior parte dos entrevistados tocava cordas dedilhadas (24,5%). Outras categorias foram instrumentos de teclado (25,9%), cordas friccionadas (14,6%), sopros (16,0%), voz (10,4%), metais (4,2%) e percussão (3,8%).

Os participantes preencheram o questionário *on-line* em uma plataforma projetada para *web*. O convite para a participação foi massivamente distribuído por correio eletrônico a colegas de diversas universidades da Europa e América. Os participantes responderam voluntariamente ao questionário a partir de 15 de outubro de 2013 a 28 de fevereiro de 2014. A análise estatística foi executada com o programa IBM SPSS 20.

As análises descritivas (Tabela II) sugerem que a prática musical é susceptível a oferecer oportunidades para a experiência da maior parte dos elementos do estado de fluxo. As características que receberam pontuações mais baixas foram senso de controle (37,3%) e fusão da ação com a consciência (32,5%). Isso parece refletir que algumas das características do estado de fluxo podem estar mais relacionadas com a performance, e não com a prática.

⁵⁵ Essa pesquisa sustenta-se na teoria da prática deliberada, a qual postula que o nível de excelência musical pode ser atingido em uma média de dez anos de prática deliberada

Característica	Item	M	DP
Equilíbrio entre competências e dificuldade das tarefas	Sinto que sou competente o suficiente para atender às altas exigências da situação	3.72	.84
Metas claras	Eu tenho um forte sentido do que eu quero fazer	4.00	.85
Resposta inequívoca	Tenho uma boa noção de quão bem eu estou agindo	4.11	.82
Concentração total	Estou completamente focado na atividade em curso	3.87	.87
Senso de controle	Tenho uma sensação de controle total	3.19	.92
Fusão entre ação e consciência	Eu faço as coisas de forma espontânea e automaticamente, sem ter que pensar	2.93	1.15
Perda da autoconsciência	Não fico preocupado com o que outros podem estar pensando sobre mim	3.27	1.14
Perda da noção do tempo	Sinto que o tempo passa diferente do que o normal	4.07	.95
Experiência autotélica	Sinto que a experiência é extremamente gratificante	4.14	.80

Tabela II. Estatísticas descritivas da disposição à experiência de estado de fluxo na prática musical
 Nota: M = média; DP = Desvio padrão.

A fim de compreender quais as características do estado de fluxo que foram mais vividas na prática, os nove itens do questionário foram compactados como uma variável dicotômica (presença ou ausência dessa variável). Cada opção da escala de Likert foi categorizada em "alto fluxo" (concordo e concordo plenamente) e "baixo fluxo" (discordo totalmente, discordo, e não concordo nem discordo).

Características do fluxo	Alto fluxo		Baixo fluxo		Diferença %
	N*	%	N	%	
Equilíbrio entre competências e dificuldades das tarefas	127	59.9	85	40.1	19.8
Fusão da ação com a consciência	69	32.5	143	67.5	35
Metas claras	154	72.6	58	27.4	45.2
Resposta inequívoca	177	83.5	35	16.5	67
Concentração total	149	70.3	63	29.7	40.6
Senso de controle	79	37.3	133	62.7	25.4
Perda da autoconsciência	96	45.3	116	54.7	9.4
Perda da noção do tempo	166	78.3	46	21.7	56.6
Experiência autotélica	168	79.2	44	20.8	58.4

Tabela III. Características do fluxo mais e menos reportadas na prática musical

* N = 212 (número total de participantes)

A maioria dos músicos esteve no grupo de alto fluxo para a maioria das características, com exceção para 'fusão da ação com a consciência' e 'senso de controle'. Mais de 70% dos músicos afirmaram possuir metas claras para a prática e alcançaram o máximo de concentração durante suas atividades. 83,5% reportaram possuir um feedback inequívoco, sabendo quando estão a conseguir realizar seus objetivos de prática de

maneira satisfatória. Relacionado com isso, quase 80% relataram experienciar uma perda da noção do tempo, reportando igualmente que a experiência de prática é frequentemente gratificante.

Conclusão

O presente estudo apresentou o estado da arte da investigação de doutoramento em andamento sobre o estado de fluxo e a sua relação com os comportamentos autorreguladores da prática musical em músicos avançados. Os dois estudos descritos no corpo da presente revisão permitiram verificar que os músicos instrumentistas experienciam as características dos estados de fluxo na prática musical, estando a sua ocorrência aparentemente relacionada a fatores situacionais e pessoais. Entretanto, notou-se que as características ‘fusão da ação com a consciência’ e ‘senso de controle’ foram significativamente menos reportadas, o que provoca dúvidas em relação à fenomenologia da experiência do fluxo na prática musical. Outros estudos também encontraram resultados similares em relação a essas duas características (Sinnamon 2012; Wrigley e Emmerson 2011; Marin e Bhattacharya 2013). Existem duas interpretações possíveis para esses resultados. Primeiro, que os itens do questionário podem necessitar de uma melhor adaptação para a área da música, uma vez que esses foram designados primeiramente para captar as sensações no domínio do desporto. Segundo, que se considerarmos que a experiência de fluxo ocorre necessariamente com a presença de todas as suas características, então o fluxo pode não ocorrer ou ocorrer com uma frequência muito menor na prática musical eficiente, o que levanta relevantes questões em relação à provável baixa frequência de estados mentais benéficos para o performer no desenvolvimento de sua prática musical.

Entre as principais limitações dos estudos desenvolvidos até ao presente momento, destacam-se o apoio de conclusões parciais com suporte à utilização de questionários. Diversos autores ressaltaram a dificuldade de se classificar estados mentais a partir dos depoimentos dos participantes (Hoyle 2010). Ressalta-se a necessidade de estudos qualitativos que possam vir a complementar os resultados dos estudos quantitativos. Portanto, os próximos passos da presente investigação incluem a observação de casos de estudo através da microanálise de comportamentos autorreguladores e inferências sobre a sua relação com a experiência das características do estado de fluxo na prática musical. Ainda que possam existir caminhos diversos para a experiência de fluxo, a análise holística dos comportamentos autorreguladores de músicos de elite pode revelar a importância dessa abordagem para a ocorrência do referido estado mental desejável na

prática musical.

Agradecimentos

Agradeço à CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior pela bolsa de estudos concedida.

Referências

- Araújo, Marcos (2013) “Estado de Fluxo e Performance Musical” in Marinho, Helena et al (eds) *Caderno de Resumos do PERFORMA 2013 – Encontros de Investigação em Performance*. Porto Alegre, RS.
- Austin, James e Margaret Berg (2006) “Exploring music practice among sixth-grade band and orchestra students”. *Psychology of Music*, 34(4): 535–558.
- Csikszentmihalyi, Isabella e Mihaly Csikszentmihalyi (eds) (1988) *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1990) *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Ericsson, Anders; Krampe, Ralf e Clemens Tesch-Romer (1993). "The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance." *Psychological Review*, 100(3): 363-406.
- Ginsborg, Jane et al. (2009) “Healthy behaviours in music and non-music performance students”. *Health Education*, 109(3): 242–258.
- Hallam, Susan (1997) “What do we know about practising? Toward a model synthesizing the research literature” in Jørgensen, Harald e Lehman, Andreas (eds) *Does practice make perfect?*. Oslo: Norges musikkhøgskole. (179-231)
- Hallam, Susan (2001) “The development of metacognition in musicians: Implications for education”. *British Journal of Music Education*, 18(1): 27-39.
- Hoyle, Richard. (Ed.) (2010) *Handbook of Personality and Self-Regulation*. West Sussex, UK: Blackwell Publishing Ltd.
- Jackson, Susan e Mihaly Csikszentmihalyi (1999) *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kraus, Barry Neal (2003) *Musicians in flow: optimal experience in the wind ensemble rehearsal*. Thesis (D.M.A.): Arizona State University
- Legrand, Fabien e Christine LeScanff (2003) “Tension-stress, effort-stress and mood profiling with an elite javelin performer.” *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4): 429-436.
- Marin, Manuela e Joydeep Bhattacharya (2013) “Getting into the musical zone: trait

- emotional intelligence and amount of practice predict flow in pianists". *Frontiers in Psychology*, 4(853): 1-32.
- McPherson, Gary (2005) "From child to musician: Skill development during the beginning stages of learning an instrument". *Psychology of Music*, 33(1): 5–35.
- McPherson, Gary e John McCormick (2000) "The contribution of motivational factors to instrumental performance in a music examination". *Research Studies in Music Education*, 15(1): 31–39.
- McPherson, Gary e John McCormick (1999) "Motivational and self-regulated learning components of musical practice". *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 141: 98–102.
- McPherson, Gary e John McCormick (2006) "Self-efficacy and music performance". *Psychology of Music*, 34(3): 322–336.
- McPherson, Gary e Barry Zimmerman (2011) "Self-regulation of musical learning: A social cognitive perspective" in Colwell, Richard e Carol Richardson (eds.) *The new handbook of research on music teaching and learning*. New York, NY: Oxford University Press. (327–347)
- Miksza, Peter (2006) "Self-regulatory and motivational variables in the music practice of junior high band students". *Contributions to Music Education*, 33(2): 9–26.
- Miksza, Peter (2011) "The Development of a measure of self-regulated practice behavior for beginning and intermediate instrumental music students". *Journal of Research in Music Education*, 59(4): 321–338.
- Nielsen, Siw (1999) "Learning strategies in instrumental music practice". *British Journal of Music Education*, 16(3): 275-291.
- Partington, John (1995) *Making Music*. Ottawa: Carleton University Press.
- Sinnamon, Sarah; Moran, Aidan e Michael O'Connell (2012) "Flow among Musicians: Measuring Peak Experiences of Student Performers". *Journal of Research in Music Education*, 60(1): 6-25.
- Strack, Benjamin William (2003). "Effect of heart rate variability (hrv) biofeedback on batting performance in baseball." *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 64(3-B): 15-40
- Williamson, Aaron (2004) *Musical excellence: strategies and techniques to enhance performance*. United States: Oxford University Press.
- Wrigley, William e Stephan Emmerson (2013) "The experience of the flow state in live music performance". *Psychology of Music*, 41(3): 292-305.