

A Prática Leva à Perfeição?

Práticas musicais e suas finalidades na aquisição da *expert performance*

Leonardo Loureiro Winter

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

leonardo.winter@ufrgs.br

Resumo:

A palestra aborda conceitos, finalidades e diferenciações entre os termos “prática formal”, “prática informal”, “prática estruturada” e “prática deliberada” para obtenção de maior eficácia na prática musical. Voltada tanto para instrumentistas, quanto para cantores ou regentes, a palestra discute a importância do planejamento das sessões de estudo e de avaliações sistemáticas e estruturadas no desenvolvimento de pontos específicos da técnica instrumental para adquirir uma performance superior.

Palavras- Chave: Prática Musical; Performance Superior; Estratégias de Aprendizagem; Flauta Transversal

Practice Makes Perfect? Musical practice and its purposes in the acquisition of an expert performance

Abstract:

The lecture addresses the concepts, purposes and differences between the terms “formal practice”, “informal practice”, “structured practice” and “deliberate practice” in order to achieve greater effectiveness in musical practice. Aimed at instrumentalists, singers and conductors alike, the lecture discusses the importance of planning study sessions and systematic, structured assessments to develop specific points of instrumental technique in order to achieve a superior performance.

Keywords: Musical Practice; Expert Performance; Learning Strategies; Flute

Provavelmente as primeiras avaliações sistemáticas em performance foram realizadas na área dos esportes. Na antiguidade, por volta de 2.500 A.C., os

Winter, Leonardo Loureiro. 2024. “A Prática Leva à Perfeição? Práticas musicais e suas finalidades na aquisição da *expert performance*.” *Anais do XIII Evento Científico da Associação Brasileira de Flautistas*, 33-42. XIX Festival Internacional de Flautistas, Paraty, 28 de junho a 1º de julho de 2023.

gregos promoviam competições com intuito de desenvolver a capacidade física e intelectual de seus cidadãos através da prática da retórica, da filosofia, da estética e do aprimoramento físico. Com o surgimento das olimpíadas modernas na cidade de Atenas em 1896, assistimos sucessivos recordes olímpicos em diferentes modalidades esportivas serem superados, indicando que a performance pode ser otimizada através da prática e do treinamento orientado.

Na área da música assistimos ao desenvolvimento técnico instrumental com a execução de obras anteriormente consideradas intocáveis e que hoje fazem parte do repertório habitual de instrumentistas. Entre as possíveis causas que podem ter corroborado para estas mudanças estão o desenvolvimento industrial e tecnológico, que ocasionaram transformações instrumentais através da revisão de diferentes padrões instrumentais (novos materiais, design, mecanismos, escalas, etc) e o aprimoramento da técnica instrumental. No aprimoramento da técnica musical, a reavaliação sistemática e contínua da prática musical e do treinamento continuado foi fundamental para intérpretes alcançarem uma *performance* superior (ou *expert performance*), destacando-se dos demais praticantes no domínio de determinada habilidade.

Segundo Ericsson *et al.* (2006, 4), *expert performance* (ou *performance superior*) é uma performance consistentemente superior em um domínio de tarefas relevantes. Esta performance superior é adquirida gradualmente através treinamento continuado com objetivo de atingir padrões internacionais de área, agregando inovações e contribuições à prática instrumental. Ericsson, Krampe & Tesch-Römer (1993, 369) identificam três fases de desenvolvimento até a obtenção da expertise em um domínio. Os autores afirmam que são necessários pelo menos 10 anos para atingir a *expert performance* em um domínio:

[...] a regra geral que indivíduos exigem 10 ou mais anos de preparação para obter um nível internacional de performance. A “regra dos 10 anos” é apoiada por dados em uma ampla variedade de domínios: música (Sosniak 1985), matemática (Gustin, 1985), tênis (Monsaas

1985), natação (Kalinowski, 1985) e corrida a longa distância (Wallingford 1975). (Ericsson *et al.* 1993, 369)¹

Segundo Ericsson *et al.* (2019, 2), o número de horas é variável ao domínio e podem ser necessárias até 25.000 horas acumulativas de sessões práticas para atingir o nível internacional de performance em determinados instrumentos (como no caso do piano), ou seja, somente a experiência e a prática não são suficientes para atingir a *expert performance*. A pesquisa sobre expertise foca-se na prática formal e nos mecanismos que levam à prática superior (*expert performance*). Esta é atingida principalmente através da prática deliberada, que tem como objetivo melhorar a performance através sessões planejadas de estudos e avaliação contínua dos resultados, onde métodos e técnicas são sistematicamente repensados para desenvolver habilidades e complexidades no domínio da tarefa. Com o decorrer das sessões práticas e o aumento cumulativo das horas praticadas, adaptações fisiológicas, cognitivas e perceptuais-motoras também ocorrem no corpo do músico. No processo de obtenção da *expert performance*, componentes como hereditariedade (predisposição genética), talento individual, motivação, resiliência, experiência, prática e treinamento continuado contribuem, em diferentes graus, na obtenção de uma performance superior em um determinado domínio. A disposição genética, o *background* e as experiências de cada indivíduo contribuem durante as diferentes fases de aprendizado. Andreas Lehmann e K. A. Ericsson (1997, *passim*) identificam três fases durante o aprendizado musical:

I – Nível básico de aprendizagem: fase da aproximação à música, dos primeiros contatos. Oportunidades de aprendizado, geralmente em casa através do suporte e apoio dos familiares e /ou atividades formais ou informais (sejam coletivas ou individuais) vinculadas ao meio cultural.

II – Nível sub-*expert*: fase de aquisição de habilidades relevantes de performance, aulas sistemáticas e continuadas (ensino formal/ informal, experiências de performance, quantidade e qualidade da prática desenvolvida, experiências, avaliações, motivação, desenvolvimento de representação mentais para auxiliar a resolução de problemas), decisão de fazer da música uma carreira profissional.

III – Expert Performers: indivíduos que apresentam performance superior em tarefas representativas em seu domínio, quando compara-

dos com indivíduos com treinamento similar. (Lehmann e Ericsson 1997, *passim*)

Porém, o fator mais relevante na obtenção da expert performance constituiu-se na prática e treinamento continuado. Muitas características atribuídas ao talento inato são, de fato, resultados da prática deliberada, ou seja, de esforços e técnicas conscientes, sistematicamente planejadas, executadas e avaliadas com o objetivo de melhorar a performance.

A prática musical é uma atividade que demanda tempo, disciplina, concentração, esforço, resiliência, motivação, foco, avaliação e planejamento contínuos. Susan Hallam (1997) define prática musical como uma atividade multifacetada onde são desenvolvidas habilidades técnicas, de interpretação musical, habilidade de tocar de memória e solucionar problemas que envolvem a performance.² Para Ericsson *et al.* (2019), a qualidade da prática envolve concentração, análise e resolução de problemas para identificar formas mais efetivas de treinamento musical.

Durante a prática musical, frequentemente formulamos diversos questionamentos tais como: Como ter melhor resultado em menos tempo? Como subir o nível de minha performance de maneira consistente? Como tornar minha sessão prática mais eficiente? Como planejar, realizar e avaliar minhas sessões de estudo de forma a obter mais qualidade e efetividade na prática musical? As observações empíricas sobre a prática, conjuntamente com o planejamento, a realização e avaliação das sessões de estudo podem contribuir para que a prática musical seja mais efetiva e concentrada. Quanto ao planejamento do estudo instrumental, Jorgensen (2004, 85) propõe três fases: planejamento, realização e avaliação, cada uma com características diferentes. Estas fases e características, adaptadas e representadas abaixo, incluem planejamentos, atividades e avaliação para a sessão prática individual:

Planejamento: O que vou estudar? Por que vou estudar isso?

Como vou estudar? Por quanto tempo? Quais estratégias vou utilizar? Qual sequência e método a ser utilizado? Como vou poder avaliar?

Realização (ou prática efetiva): utilização de concentração, motivação, resiliência, ferramentas e recursos tecnológicos (metrônomo, afinador, gravador, espelho etc.)

Avaliação: Como avalio a sessão? Consegui atingir meus objetivos? O que devo melhorar? Quais minhas dificuldades? A estratégia utilizada foi eficiente? Quais os próximos passos? O que preciso planejar para próxima sessão?

A literatura musical tem cunhado diversos termos para descrever diferentes tipos de práticas musicais, sendo classificadas de acordo com os objetivos destas: prática informal, prática formal, prática estruturada, prática deliberada, entre outros. O conhecimento das diferentes práticas a disposição do intérprete permite a utilização de estratégias mais eficazes durante o processo de construção interpretativa, com reflexos na performance musical. A seguir, elencamos algumas das principais características das diferentes sessões práticas a disposição dos intérpretes:

Prática informal (ou *näive*)

- ☛ Função lúdica
- ☛ Fruição do som e do prazer de tocar
- ☛ Sem estratégia objetiva ou deliberada,
- ☛ Assistemática por natureza: em geral, sem planejamento anterior e avaliação posterior
- ☛ Não exige necessariamente concentração
- ☛ Ausência ou irregularidade de autoavaliação objetiva

Este tipo de sessão deve ser evitado por aqueles que pretendem obter uma performance superior (ou *expert*) por sua característica assistemática, ausência de avaliação contínua.

Prática Formal

- ☛ Geralmente com objetivo específico e estruturado
- ☛ Envolve trabalho técnico (resolução de problemas em trechos específicos)
- ☛ Utilização de repetições e estratégias
- ☛ Pode apresentar estabelecimento de metas e objetivos, geralmente imediatos ou de curto prazo para resolver problemas específicos
- ☛ Utilização de estratégias flexíveis durante a sessão: presença de estudo mental, sessões de resoluções de passagem, análise e comparação de gravações, entre outras estratégias
- ☛ Motivação, concentração e esforço deliberado de prática
- ☛ Avaliação da sessão pode ser realizada através de registros e anotações ou ainda mentalmente

Diferentemente da prática informal, a prática formal apresenta estratégias e objetivos específicos durante a sessão de estudos, com utilização de trabalho técnico e resolução de problemas. Utiliza estratégias flexíveis e variadas para a resolução de problemas, sem necessariamente centrar-se, aprofundar ou desenvolver um tópico específico. Neste tipo de prática, o *performer* está geralmente preocupado em resolver problemas específicos e imediatos vinculados a seu repertório, com motivação, concentração e esforço deliberado. Pode apresentar planejamento prévio e avaliação posterior (geralmente realizados de forma mental, sem registros ou estruturação em tópicos). Este tipo de atividade prática contribui para a obtenção da *expert*

performance (ou *performance superior*), embora com menos efetividade que a prática estruturada ou deliberada.

Prática Estruturada

- ☛ Envolve regime detalhado com sequência de prática sistematizada
- ☛ Geralmente delineada por professor ou tutor
- ☛ Envolve sequências de exercícios, técnicas e utilização de estratégias de estudo para atingir os objetivos
- ☛ Geralmente tem mais de um objetivo específico com desenvolvimento holístico em diversas áreas de estudo (sonoridade, técnica digital, articulação, afinação, etc)
- ☛ Necessita esforço, concentração e motivação do aluno para realização
- ☛ Resultados avaliados pelo professor (ou tutor)

Comparada com a prática formal, a prática estruturada se destaca pelo planejamento das sessões de estudo sendo geralmente delineada por professor (ou tutor), que também realiza a avaliação posterior. Apresenta uma sequência de exercícios no qual o aluno trabalha diferentes aspectos técnico-interpretativos, a depender da percepção e planejamento do professor ou tutor, podendo abordar ou desenvolver um tópico específico (técnica ou articulação ou afinação etc.). A prática estruturada contribui para a aquisição da *expert performance* na medida que identifica, propõe e avalia áreas que necessitam ser desenvolvidas pelo aluno.

Prática deliberada

- ☛ Atividades estruturadas individualmente e supervisionadas por professor (ou tutor), criadas para desenvolver a *performance* em domínio específico

- ☞ Planejamento antecipado realizado *por professor* com tarefas realizadas individualmente *pelo aluno* para atingir determinado objetivo
- ☞ Controle e foco nos objetivos: um objetivo de cada vez
- ☞ Professor cria atividades sequenciais e monitora os resultados destas tarefas, planejando a sequência adequada e individualizada a cada estudante
- ☞ Utilização de estratégias e meta estratégias com foco para atingir objetivos propostos
- ☞ Exige planejamento, método, concentração, esforço e *feedback* (avaliação)
- ☞ Sessões curtas diárias, mas altamente concentradas e focadas em ponto específico (60 minutos, em média)
- ☞ Exige repetições corretas para consolidar o conhecimento
- ☞ Não imediatista com resultados: objetivos maiores a longo prazo
- ☞ Reavaliação de métodos e procedimentos a cada sessão
- ☞ Avaliação contínua por feedback das atividades

Quanto às etapas da prática deliberada:

- ☞ Professor (ou tutor) define uma tarefa específica e objetiva através do planejamento das sessões de estudo individual, com sequência progressiva de exercícios
- ☞ Aluno realiza as tarefas conforme as orientações do professor e registra as atividades e frequência realizada
- ☞ Oportunidades de repetição e refinamento gradual das atividades

- ☛ Professor monitora e fornece retorno (feedback) das atividades realizadas
- ☛ Reavaliação sistemática e regular de métodos e objetivos empregados com nova sequência progressiva de atividades

A prática deliberada é uma atividade altamente planejada e estruturada, sendo geralmente realizada por professor (ou tutor) com conhecimento e experiência no domínio. As atividades são planejadas, registradas e avaliadas com estabelecimento de sequências progressivas de dificuldades a partir dos registros avaliados. As atividades são altamente concentradas e sequenciais, com sessões curtas e diárias. Podem ser utilizadas outras ferramentas para minimizar as horas de prática: análise, escuta e comparação de gravações, avaliações constantes com *feedback*, representações mentais etc. Os objetivos da prática deliberada, alcançados a longo prazo a partir das repetições e avaliações sistemáticas, são diretamente relacionadas a aquisição da *expert performance* (entre 29 e 60 %) e que, conjugadas com outros fatores (hereditariedade, motivação, resiliência, talento, etc) contribuem para alcançar uma performance superior.

Referências

- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Romer, C. (1993). "The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance". *Psychological Review*, 100 (3): 363–406.
- Ericsson K. Anders e Kyle W. Harwell (2019). "Deliberate Practice and Proposed Limits on the Effects of Practice on the Acquisition of Expert Performance: Why the Original Definition Matters and Recommendations for Future Research". *Frontiers in Psychology* 10 : 2396. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02396
- Hallam, S. (1997). "Approaches to instrumental music practice of experts and novices: Implications for education". In *Does practice make perfect? Current theory and research on instrumental practice*, editado por H. Jorgensen & A. C. Lehmann, 89–107. Oslo: Norges Musikkhogskole.
- Jorgensen, H. (2004). "Strategies for individual practice". In *Music excellence: Strategies and techniques to enhance performance*, editado por A. Williamon,

85–103. Oxford: Oxford University Press.

Lehmann, A. C. and Ericsson, K. A. (1997) 'Research on Expert Performance and Deliberate Practice: Implications for the Education of Amateur Musicians and Music Students', *Psychomusicology* 16: 40–58.

¹ [...] to the general rule that individuals require 10 or more years of preparation to attain international level performance. "10-year rule" is supported by data from a wide range of domains: music (Sosniak, 1985), mathematics (Gustin, 1985), tennis (Monsaas, 1985), swimming (Kalinowski, 1985), and long-distance running (Wallingford, 1975).

² Hallam (1997) defines musical practice as a multi-faceted activity: develop technical skills, music interpretation, ability to play from memory and to overcome performance stress.