

Jonas Wawczyniak Correa

GRR20163957

**Estados de ânimo presentes durante sessões de prática deliberada
do piano popular com o uso da Técnica Pomodoro**

Monografia apresentada à disciplina OA028-
Trabalho de Conclusão de Curso Licenciatura
como requisito parcial à conclusão do Curso de
Licenciatura em Música - Departamento de Artes,
Setor de Artes, Comunicação e Design da
Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Danilo Ramos

Curitiba

2019

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE ARTES, COMUNICAÇÃO E DESIGN
Departamento de Artes
Coordenação do Curso de Música

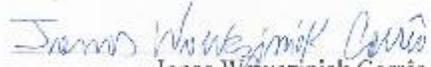
ATA DA 5ª ETAPA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO
DO CURSO DE GRADUAÇÃO

No dia 28 de novembro de 2019, Jonas Wawcziniak Corrêa apresentou neste departamento o Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Música intitulado *Estados de ânimo presentes durante sessões de prática deliberada do piano popular com o uso da técnica pomodoro*, tendo obtido nota 100 (Cem).


Prof. Dr. Danilo Ramos (orientador)


Prof. Dr. Rosang Cardoso de Araújo


Prof. Me. Rafael Stefanichen Ferronato


Jonas Wawcziniak Corrêa

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente aos meus pais, Leonida Wawcziniak e Antônio Carlos Trindade, pelo suporte incondicional a todos os passos dados até aqui, literalmente e metaforicamente.

À minha noiva Amanda Binhares por todo o amor, suporte e compreensão durante todo o período acadêmico, algo que foi essencial para que eu pudesse chegar até aqui.

Ao meu muito mais que orientador, mas grandíssimo amigo, Danilo Ramos, pela parceria, pelas aulas, orientações, por toda a confiança depositada em meu trabalho durante todo o período acadêmico e por me proporcionar novas perspectivas para a música, para a ciência e para a vida.

Ao meu irmão Carlos Henrique Trindade por todas as risadas e momentos descontraídos.

Aos meus avós, Tereza Wawcziniak e Adelino Wawcziniak, por serem pessoas maravilhosas em todos os sentidos.

Aos membros da banca de qualificação e defesa por todas as discussões e indicações que muito enriqueceram esse trabalho.

A todo o corpo docente da Universidade Federal do Paraná pela seriedade e qualidade no exercício de ensinar.

A todos os colegas do Departamento de Artes da UFPR, pessoas as quais tive a oportunidade de conviver e que tornaram meu caminho na universidade muito mais prazeroso. Menção especial aos mais próximos: Carina, Carol, Deiviny, Letícia, Ramon e Sarah.

A todos os membros que estiveram no Grupo de Pesquisa Música e Emoção da UFPR (o GRUME) durante o período em que desenvolvi esse trabalho, por todas as discussões, indicações, apontamentos e pela amizade surgida nesse campo fértil de aprendizagem.

EPÍGRAFE

“I don’t know what I want to be, but I know very well
what I don’t want to become.

Friedrich Nietzsche

RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar os estados de ânimo presentes em sessões de práticas deliberadas do piano popular por meio do uso da técnica Pomodoro. Uma pesquisa de cunho autoetnográfico foi realizada com a participação de um estudante de piano do curso de música da UFPR que se submeteu a 66 sessões de práticas deliberadas no estudo do piano popular com o uso dessa técnica. A LEAP (lista de estados de ânimo presentes) foi utilizada para verificar os estados de ânimo presentes durante as sessões de prática deliberada. Os resultados apontam que oito estados de ânimo apresentaram diferenças significativas quando comparados os momentos “antes” e “depois” das práticas após o período de 32 dias. Apenas três estados de ânimo demonstraram diferenças significativas após o período de 66 dias de prática. Os resultados foram discutidos com estudos da área da psicologia da performance musical.

Palavras-chave: Estados de ânimo; piano popular; técnica Pomodoro.

ABSTRACT

The aim of this study was to verify the mood states present in deliberate popular piano practice sessions through the Pomodoro technique. A self-ethnographic research was conducted with the participation of a piano student from the UFPR music course who underwent 66 deliberate practice sessions of popular piano study using this technique. LEAP (present mood list) was used to check moods present during deliberate practice sessions. The results show that eight moods present significant differences when comparing the “before” and “after” moments of the practices after the 32-day period. Only three moods showed significant differences after the 66-day practice period. The results were discussed with studies in the domain of music performance psychology.

Keywords: Mood states; popular piano; Pomodoro technique.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	1
2. REVISÃO DE LITERATURA	3
2.1 EMOÇÕES E ESTADOS DE ÂNIMO.....	3
2.2 PRÁTICA DELIBERADA	4
2.3 PRÁTICA DELIBERADA NO PIANO POPULAR	7
2.4 TÉCNICA POMODORO.....	8
3. METODOLOGIA	11
3.1 PARTICIPANTE	12
3.2 EQUIPAMENTOS E MATERIAL:.....	13
3.3 PROCEDIMENTO	14
3.4 ANÁLISE DOS DADOS	16
4. RESULTADOS	17
5. DISCUSSÃO.....	19
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
7. REFERÊNCIAS.....	26

LISTA DE TABELAS E FIGURAS

Tabela 1: Algumas definições de conceitos-chave relacionados às ciências afetivas estabelecidos por Juslin (2013)	4
Tabela 2: Material musical praticado durante o período de coleta de dados da pesquisa, bem como os objetivos a serem alcançados..	14
Tabela 3: Atividades desenvolvidas em cada estudo deliberado em função do material musical praticado durante os 66 dias de coleta de dados.....	15
Tabela 4: Análise descritiva do conteúdo do diário de campo em relação aos estados de ânimo que desapareceram após os 66 dias de sessões de prática.....	20
Figura 1: Estados de ânimo presentes antes e depois de 32 sessões de prática deliberada no estudo do piano popular por meio da aplicação da técnica do Pomodoro.....	17
Figura 2: Estados de ânimo presentes antes e depois de 66 sessões de prática deliberada no estudo do piano popular por meio da aplicação da técnica do Pomodoro.....	18

1. INTRODUÇÃO

Estudar piano costuma ser uma tarefa que exige dedicação, disciplina e muita prática. Por conta desse esforço efetivo, muitas pessoas se matriculam num curso de piano e em pouco tempo de aprendizagem desistem dele. Minha experiência pessoal como professor de piano me permite supor que existem vários motivos pelos quais as pessoas desistem de um curso de música. Entre eles, aquele que acredito ser mais importante é a crença que as pessoas têm de que o estudo deliberado do instrumento é uma tarefa que costuma ser monótona, cansativa ou até mesmo desnecessária. Desse modo, questiona-se se existem ferramentas de gerenciamento de tempo e de atividades musicais relacionadas a prática do instrumento que podem fazer com que os estudantes de piano consigam manter uma prática agradável e produtiva ao mesmo tempo. Nesse sentido, acredita-se ser necessário que pesquisas sejam feitas no intuito de tentar encontrar essas estratégias de prática musical diária que possam ser prazerosas e que tragam resultados significativos em relação ao aprendizado do instrumento em questão.

Este trabalho está inserido na área da cognição musical, que é a ciência cuja proposta é investigar os mais variados processos psicológicos que ocorrem na mente do indivíduo que se engaja com a música, seja por meio de atividades de composição, execução ou escuta (Ramos, 2016). Trata-se de uma área multidisciplinar, uma vez que lida com questões relacionadas à interação entre o indivíduo e a música à partir de diversos olhares científicos, entre eles o da psicologia cognitiva, o da antropologia, o da linguística, o da análise musical, entre outras. Assim, este trabalho está embasado em duas subáreas da ciência supracitada: a primeira diz respeito ao estudo das ciências afetivas e a segunda diz respeito ao estudo da *expertise* musical.

No campo das ciências afetivas, dois conceitos importantes constituirão o *corpus* teórico deste trabalho. O primeiro é o termo *afeto*, definido como um termo guarda-chuva que abrange todos os estados emocionais presentes nas mais variadas situações quotidianas (por exemplo: emoção, sentimento, humor e etc.) Este termo pode ser utilizado para denotar estes fenômenos, de maneira geral. De modo mais específico, este trabalho procurará investigar estados de ânimos, que podem ser definidos como estados afetivos que são mais baixos em intensidade do que as emoções, mas que são mais duradouros, podendo se estender por horas ou até mesmo por períodos da vida de uma pessoa (Juslin, 2013).

No campo da *expertise*, três conceitos importantes construirão o *corpus* teórico deste trabalho. O primeiro deles refere-se ao próprio termo *expertise*. Este termo se refere à capacidade de, por meio de uma prática deliberada, desempenhar qualitativamente bem uma tarefa particular em um determinado domínio do conhecimento (Frensch & Sternberg, 1989). O termo prática

deliberada, por sua vez, refere-se a uma atividade altamente estruturada, com metas explícitas para aprimorar a qualidade da performance em diferentes domínios do saber. Segundo os autores, o acúmulo de horas desse tipo de prática é fundamental para o desenvolvimento de um *expert* Ericsson, Krampe e Tesch-Römer (1993). Finalmente, a ferramenta a ser utilizada como contexto de prática deliberada no presente estudo será a técnica Pomodoro. Trata-se de um método de gerenciamento de tempo de trabalho e estudo que tem sido utilizado pelos alunos matriculados na disciplina Teclados no curso de Música da Universidade Federal do Paraná. Esta técnica parece trazer contribuições significativas a esses estudantes. As vantagens do uso desta técnica no campo da música parecem ser as de que, além de ela ajudar a trazer foco para os estudantes, ela contribui para que eles não fiquem entediados com o estudo deliberado do instrumento, já que se trata de uma técnica que utiliza um tempo relativamente curto de prática seguido de uma pausa. Nesse sentido, com o uso dessa técnica, o estudante não passa muito tempo executando uma mesma tarefa musical, evitando-se assim, o cansaço mental, que parece ser a principal causa da perda de foco ou mesmo da desistência dos indivíduos no estudo de um instrumento musical, especialmente aqueles que estão em níveis iniciantes ou intermediários.

Este texto será organizado em quatro partes. Na primeira, será feita a revisão da literatura, que envolverá definições mais aprofundadas sobre os conceitos de estados de ânimo, *expertise*, prática deliberada, estudo do piano popular, bem como a apresentação da técnica Pomodoro. Na segunda parte, será apresentada a metodologia empregada para a realização do estudo. A terceira parte consistirá na apresentação dos resultados encontrados para, finalmente, na última parte, apresentar a discussão dos resultados com a literatura científica pertinente. Nesse sentido, o objetivo da presente pesquisa foi apresentar um estudo empírico no intuito de verificar os estados de ânimo presentes em um estudante de piano popular que se submeteu ao uso da técnica Pomodoro durante um determinado período de tempo. Cada etapa do estudo será apresentada a seguir.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Emoções e estados de ânimo

Emoções são estados temporários que geralmente resultam de algum estímulo externo, que pode ser atual, lembrado ou antecipado (Levitin, 2010). Segundo o autor, as emoções estão, em muitos casos, ligadas a movimentos motores, uma vez que o sistema perceptivo humano faz com que o indivíduo tenha reações motoras perante mudanças súbitas em determinado ambiente. Pode-se constatar isso nas reações emocionais desencadeadas em cada um dos cinco sentidos. Quando vemos algo diferente do comum, por exemplo, os neurônios são disparados a partir de uma região inteira do córtex visual, o que faz com que fiquemos atentos àquela mudança.

O autor aponta que, enquanto estados de ânimo são estados mais duradouros, que podem ou não ter uma causa externa, os traços de personalidade são definidos como uma propensão ou tendência a demonstrar certos estados de ânimo, conforme características pessoais do indivíduo. Nesse sentido, quando se nota que determinada pessoa está “sempre” alegre, é comum se pensar que ela tenha uma personalidade que demonstre uma tendência a esse estado. Levitin (2010) apresenta estudos que evidenciam que a música é uma forma de melhorar o estado de ânimo das pessoas. Segundo ele, isso acontece, entre outras coisas, porque a música imita certas características da linguagem e transmite algumas das mesmas emoções que a comunicação oral, mas de uma forma não referencial e não específica.

A relação entre música e emoção tem sido tema recorrente em pesquisas científicas. Sabe-se que a música pode desencadear diferentes tipos de emoções nos indivíduos que são submetidos a ela. A tabela abaixo apresenta algumas definições de conceitos-chave relacionados às ciências afetivas. Entre eles, o termo emoção também é definido:

Tabela 1. Algumas definições de conceitos-chave relacionados às ciências afetivas estabelecidos por Juslin (2013).

Termo	Definição
Afeto	Este termo guarda-chuva abrange todos os estados emocionais relacionados à avaliação ou agradabilidade, que pode ser positivo ou negativo. Por exemplo: sentimentos, humor, preferência. O termo denota tais fenômenos de maneira geral. Não corresponde ao uso de termos mais específicos, como emoção, por exemplo.
Emoção	Esse termo é usado para se referir a uma reação afetiva breve, mas intensa, que geralmente envolve um número de subcomponentes - sensação subjetiva, excitação fisiológica, expressão, tendência à ação e regulação - que ocorrem de maneira mais ou menos "sincronizada". Emoções dizem respeito a "objetos específicos" e dura de alguns minutos a algumas horas (por exemplo, felicidade, tristeza).
Emoções musicais	Este termo é usado apenas para classificar "emoções que foram de alguma forma induzidas pela música", sem quaisquer outras implicações sobre a natureza precisa dessas emoções.
Estados de ânimo	Este termo é usado para denotar estados afetivos que são mais baixos em intensidade do que as emoções, mas que são muito mais duradouros, podendo se estender por horas.
Sentimento	Este termo é usado para se referir à experiência subjetiva das emoções ou dos humores. Trata-se de um componente de uma emoção que é tipicamente medido por meio de um relato verbal.
<i>Arousal</i>	Este termo é usado para se referir à ativação física do sistema nervoso autônomo. A estimulação fisiológica é um dos componentes de uma resposta emocional, mas também pode ocorrer na ausência de emoção (por exemplo, devido ao exercício físico). A excitação é muitas vezes refletida no componente "sentimento" (ou seja, a experiência subjetiva da emoção).
Preferência	Este termo é usado para se referir a avaliações afetivas mais duradouras de objetos ou pessoas (por exemplo, gostar de uma peça ou estilo musical específico).
Julgamento estético	Este termo é usado para se referir a uma avaliação subjetiva de uma peça musical como arte baseada em um conjunto individual de critérios subjetivos.

Pesquisas realizadas por Gabrielsson e Juslin (2003) mostram que os ouvintes percebem as emoções de forma relativamente coerente em situações de escuta musical, ou seja, é comum que sejam desencadeadas emoções parecidas em indivíduos que são submetidos à escuta de uma mesma música. Contudo, Jørgensen (2004) chama atenção para o fato de que determinada música pode ter um significado específico para determinado indivíduo. Nesse sentido, certas músicas marcam algumas fases e momentos na vida das pessoas, o que deve ser minuciosamente analisado por pesquisadores no domínio em questão. Assim, apesar de haver grande coerência na percepção das emoções por grande parte dos ouvintes, é preciso levar em consideração situações específicas quando o assunto a ser investigado for a ocorrência de emoções em situações de escuta musical.

2.2 Prática deliberada

Durante muitos anos, as descobertas no campo das ciências cognitivas apontaram o alto nível de habilidade em determinado campo do conhecimento alcançado por um indivíduo a um componente genético. Acreditava-se que o indivíduo só poderia atingir esse nível de habilidade se tivesse a "sorte" de nascer com um "dom" ou talento. Entretanto, mais recentemente, acredita-se que apenas o talento ou a predisposição genética parece não ser suficiente para tornar alguém um *expert* em determinada área (Levitin, 2010).

Howe, Davidson e Sloboda (conforme citado em Levitin, 2010) atribuem quatro características à definição do termo talento: trata-se de algo que tem origem em estruturas genéticas, que pode ser identificado desde as primeiras manifestações por pessoas treinadas antes mesmo que sejam alcançados níveis excepcionais de desempenho, que pode ser usado para prever quem tem probabilidades de se destacar em determinado campo do conhecimento e, finalmente, algo que pode ser encontrado apenas numa minoria, pois se todos fossem “talentosos” tal conceito perderia o significado.

Levitin (2010) apresenta estudos que confirmam que a criminalidade, a religiosidade e a musicalidade têm forte componente genético. Com isso, é natural que, ao se ver e se ouvir um bom músico tocando seu instrumento, acredita-se que aquela habilidade seja inata. Contudo, o autor atenta para o fato de que é comum que se rotule alguém como talentoso quando se vê o resultado final de sua performance, ou seja, se nós pudéssemos assistir a primeira aula de música de vinte crianças, por exemplo, provavelmente escolheríamos uma ou duas que julgássemos dotadas de talento. Porém, seria difícil se afirmar que essas crianças alcançariam algum dia um nível de excelência no domínio em questão. Com isso, pode-se deduzir que o desenvolvimento de uma habilidade esteja muito mais relacionada com as práticas exercidas por um indivíduo ao longo do tempo do que com sua predisposição genética.

Como é possível algumas pessoas atingirem o nível de excelência em determinado domínio do conhecimento, enquanto outras pessoas não atingem esse nível no mesmo domínio? Frensch e Sternberg (1989) definiram *expertise* como a capacidade de, por meio de uma prática, desempenhar qualitativamente bem uma tarefa particular em um determinado domínio do conhecimento. Para Boshizen e Schmidt (1992), o conhecimento em nível *expert* se manifesta por representações mentais elaboradas que permitem acesso rápido a informações relevantes às tarefas a serem realizadas por um indivíduo. Segundo Vicente e Groot (1990), os *experts* possuem habilidades de encontrar a melhor solução para um problema sem a necessidade de realizar uma representação mental que ocorre em ordem serial, ou seja, um *expert* tem a habilidade de selecionar os mecanismos corretos para a execução de determinada tarefa, o que faz com que ele seja capaz de resolver de maneira rápida um problema aparentemente complexo.

Se tornar um *expert* em qualquer domínio é uma tarefa que exige muito empenho, disciplina e organização do tempo. No contexto da música, podem ser considerados *experts* aqueles que apresentam um desempenho excepcional, muitas vezes designados como virtuosos instrumentais (Alves & Freire, 2013). Segundo esses autores, para se alcançar o nível de *expert* como músico, é necessário um longo período de prática individual deliberada. Nesse sentido, Galvão (2006) define um músico *expert* como aquele que consegue resolver problemas relacionados ao ato de tocar um instrumento. Segundo Levitin (2010), são necessárias dez mil

horas de prática para alcançar o nível de maestria em qualquer campo do conhecimento. Músicos, atletas e até criminosos necessitam desse tempo de prática para e tornarem *experts*. Entretanto, o autor argumenta que isso não explica o porquê certas pessoas não atingem seus objetivos ou ficam muito longe de atingi-los mesmo quando praticam uma determinada atividade por um longo período de tempo, mas o que se sabe é que até hoje não foi possível encontrar um especialista que pudesse adquirir total domínio em determinada área sem que tivesse passado pelas dez mil horas de prática.

Segundo Ericsson, Krampe e Tesch-Römer (1993) a prática deliberada é uma atividade altamente estruturada, com metas explícitas para aprimorar a qualidade da performance em diferentes domínios do saber. Segundo os autores, o acúmulo de horas desse tipo de prática é fundamental para o desenvolvimento de um *expert*.

Os autores ainda apontam que a prática deliberada deve ser organizada com base em três etapas principais: (a) definição de estratégias, que está relacionada com a gestão do tempo de estudo/prática, isto é, o indivíduo que exerce a prática precisa definir qual atividade específica realizará em cada dia da semana (Araújo, 2010); (b) definição de metas, que auxilia o indivíduo a manter o foco na atividade em questão (Csikszentmihalyi, 1990) e (c) auto-avaliação, que é um dos componentes da atividade auto reflexiva, ou seja, o momento em que o indivíduo se submete a um processo de reflexão sobre aquilo que ele fez (Araújo, 2010).

Os autores concluem o seu estudo por meio da apresentação de alguns enunciados acerca da prática deliberada: (1) São necessários ao menos dez anos de prática deliberada em qualquer domínio específico para o indivíduo se tornar um *expert*; (2) Os *experts* praticaram suas atividades que o tornaram *experts* dez vezes mais do que os praticantes amadores no domínio em questão; (3) Saber praticar é, em si, uma habilidade que deve ser desenvolvida por meio da prática; (4) Para a aquisição da *expertise* em determinado domínio, parece ser mais adequado praticar poucas horas em alto nível de concentração do que muitas horas de maneira desatenta.

Um outro fator a ser considerado na prática deliberada é a autorregulação, que, segundo Corno (1989), “diz respeito aos mecanismos que as pessoas usam para controlar o seu próprio processo de aprendizagem”. Segundo o autor, a autorregulação implica em estabelecer um objetivo ou norma de estudo de modo que o indivíduo controle o próprio progresso por meio do uso de estratégias como monitoração, que diz respeito à fiscalização em relação as metas estabelecidas; elaboração, que está relacionado com a capacidade que o indivíduo tem de controlar intenções e impulsos para que a ação seja realizada e gerenciamento de esforço, processos auto regulatórios que energizam a manutenção e a eleição de novas ações. Ademais, as estratégias citadas pelo autor podem ser utilizadas em outros tipos de práticas que tenham por objetivo a aquisição ou desenvolvimento de habilidade em um curto ou longo período de tempo.

Finalmente, Hallam (1997b) diferencia a prática deliberada da prática efetiva. Para esta autora, a última pode ser definida como sendo “aquela que atinge o produto final desejado, no menor tempo possível, sem interferir negativamente em metas em longo prazo (p. 181)”. No contexto da música, por exemplo, uma prática deliberada consiste no estudo de determinado instrumento com metas bem definidas a serem alcançadas a longo prazo, ou seja, está relacionada com a aquisição ou desenvolvimento de habilidades técnicas, enquanto que uma prática efetiva consiste com metas a serem alcançadas a curto prazo, ou seja, quando, por exemplo, um músico é convidado para tocar em determinado evento e precisa adquirir um novo repertório até determinada data. Nesse caso, a prática do instrumento passa a ser voltada para a aquisição do novo repertório, o que faz com que o músico precise encontrar, no momento da prática, maneiras de fazer com que a aquisição do novo repertório aconteça no menor tempo possível, mas que não comprometa a prática voltada para alcançar metas de longo prazo.

2.3 Prática deliberada no piano popular

A quantidade de horas investidas em uma determinada tarefa e a qualidade do uso do tempo para sua realização parecem ser elementos essenciais para que um indivíduo desenvolva habilidades em nível de excelência em determinado domínio do conhecimento, inclusive na música. Sloboda (1996) afirma que o fator mais decisivo para o desenvolvimento de habilidades musicais está relacionado com a quantidade e com a maneira como o tempo é empregado no momento do estudo.

Assim, a aquisição de habilidades em um determinado instrumento musical parece depender de etapas e graus de aprendizado, de metas a serem alcançadas, da organização do tempo e do grau de satisfação por parte do indivíduo que realiza a tarefa (Gerling, 2014). Sendo assim, parece não ser coerente por parte do indivíduo que se submeta aos estudos musicais limitar a sua prática a considerá-la como um momento de estudo mecânico do instrumento. Gerling (2014) aponta que uma boa prática musical deve visar o desenvolvimento de um conjunto de competências necessárias para o bom andamento da prática, tais como a aquisição de ferramentas interpretativas, a capacidade de executar determinada peça de memória, a habilidade de manusear os parâmetros musicais na projeção intencional de elementos estruturais e expressivos, bem como o desenvolvimento da acuidade na audição. Em relação ao aprendizado do piano, alguns estudos já procuraram mensurar esses parâmetros, especialmente no contexto da música de concerto europeia (Wasem, 2018). Uma vez que já existem inúmeras escolas de música (em geral, conservatórios) especializadas na formação do pianista concertista nesse tipo de repertório, tais

estudos parecem apontar que estes pianistas costumam ser capazes de gerenciar e organizar suas tarefas a longo prazo a fim de alcançarem metas previamente estabelecidas. Contudo, quando o assunto é o aprendizado do piano brasileiro improvisado, existe ainda uma escassez de estudos que indiquem como estes pianistas podem alcançar tais metas, o que geralmente ocasiona grande dificuldade em relação à organização de seus estudos nesse tipo de repertório. Isso ocorre pelo fato de que, em geral, a música chamada “popular” ainda não é considerada como uma música passível de estudos formais, principalmente quando abordada em instituições de ensino superior em música. Contudo, essa ideia está perdendo cada vez mais espaço, o que faz com que mais pesquisadores busquem entender e formalizar os processos musicais contidos nesse tipo de repertório (Ramos, 2016).

No Brasil, mais especificamente na Universidade Federal do Paraná, o GRUME – Grupo de Pesquisa Música e Emoção já vem desenvolvendo estudos voltados para o desenvolvimento da *expertise* na prática do piano brasileiro improvisado. O grupo tem, dentre outros objetivos, desenvolver estudos cujo foco seja o pianista performer-improvisador-arranjador brasileiro (PPIAB), que é um profissional cujo repertório tangencia entre a música de concerto, o jazz norte-americano e a música popular urbana brasileira.

2.4 Técnica Pomodoro

Segundo Cirillo (2006), uma das maiores dificuldades encontrada por muitas pessoas (entre elas os estudantes) é conseguir se organizar para a realização de tarefas em um determinado espaço de tempo. Todavia, muitos fatores contribuem para que essas pessoas não consigam realizar suas tarefas dentro do tempo previsto, o que gera insatisfação em relação a suas capacidades para alcançar os seus objetivos a curto prazo (como limpar a casa, por exemplo) ou a longo prazo (como aprender um novo idioma).

Sabe-se que a prática deliberada é uma atividade que, quando feita de maneira concentrada e com metas bem estabelecidas, pode contribuir para que o indivíduo alcance níveis mais altos no campo do conhecimento em que se propôs a se dedicar. Entretanto, a falta de concentração e estratégias bem definidas para a realização da prática fazem com que muitas pessoas que buscam essa melhora não consigam obtê-la. Isso acontece, entre outros motivos, pela falta de organização e controle do tempo (Cirillo, 2006).

O tempo parece ser, em muitos casos, o maior inimigo das pessoas que almejam progredir em suas habilidades. De fato, “vencer” o tempo envolve adquirir concentração para que se consiga um desenvolvimento mais rápido para o desenvolvimento delas. Mas por que as pessoas têm dificuldade em manter-se concentradas para a realização de suas tarefas diárias? A

procrastinação é, sem dúvidas, um dos principais problemas a serem enfrentados por aqueles que buscam adquirir concentração para a realização de qualquer tarefa. Contudo, a pouca noção sobre o quanto é possível ser um indivíduo produtivo em pequenos períodos de tempo faz com as pessoas acabem adiando essas tarefas (Cirillo, 2006).

Francesco Cirillo desenvolveu uma técnica chamada Pomodoro no final dos anos 80 com o intuito de contribuir para que esses indivíduos se tornem mais concentrados e produtivos dentro de intervalos curtos de tempo. Nessa época, o autor passava por muitas dificuldades em relação à organização do seu tempo e na busca pela concentração para conseguir avançar com seus estudos universitários. Foi então que ele criou a técnica Pomodoro, que é uma ferramenta de gerenciamento de tempo que consiste do seguinte procedimento: realiza-se uma determinada atividade durante o período de vinte e cinco minutos (intitulada “sessão”) e, após esse tempo, é feita uma pausa de cinco minutos que antecede à sessão seguinte. Nesse momento, estipula-se se os 25 minutos de produção anteriores foram suficientes para o cumprimento da atividade proposta. Se não, então essa mesma atividade é retomada nos próximos 25 minutos seguintes e, ao término desse intervalo de tempo, um novo tempo de cinco minutos de pausa deve ser considerado. Se sim, então este intervalo de tempo é utilizado para o cumprimento de outra atividade e assim por diante. Após o término da quarta sessão, recomenda-se que seja feita uma pausa de 15 minutos. Para que todas atividades sejam cumpridas, é necessário que a primeira sessão da técnica Pomodoro seja utilizada para o estabelecimento dos objetivos, metas e estratégias a serem alcançados no final de um dia de trabalho. O autor recomenda que o espaço de tempo utilizado para o cumprimento de uma jornada de trabalho diária deva conter dez sessões de Pomodoros, com suas respectivas pausas.

Os principais objetivos da utilização da técnica Pomodoro são aliviar a ansiedade em relação as metas estabelecidas, aumentar a concentração e a motivação do indivíduo e eliminar as interrupções no momento de exercer determinada atividade. Contudo, as interrupções parecem ser uma das maiores barreiras enfrentadas pelos indivíduos que se propõem à utilização da técnica Pomodoro como método de gerenciamento de tempo para o desenvolvimento de suas tarefas, uma vez que, segundo Cirillo, o Pomodoro não deve, em nenhuma hipótese, ser interrompido. Caso ocorra alguma interrupção no decorrer da prática, aquela sessão deve ser desconsiderada, pois o Pomodoro é indivisível, ou seja, a técnica não considera um tempo inferior a 25 minutos para cada sessão.

Cirillo (2006) apresenta dois tipos principais de interrupções: as internas e as externas. As interrupções internas são aquelas que derivam do próprio indivíduo que exerce a prática. A necessidade de ligar ou mandar um e-mail para alguém são exemplos de interrupções internas. Cirillo recomenda que o indivíduo se questione no momento em que surgirem as interrupções internas, colocando-se questões como: “isso é mesmo tão urgente?”. Se a resposta for não,

aconselha-se que o indivíduo faça uma breve nota sobre a interrupção no intuito de resolvê-la mais tarde. Se ocorrerem várias interrupções internas no momento da prática, é recomendável que o indivíduo separe um ou mais Pomodoros apenas para a resolução de problemas relacionados a essas interrupções. As mesmas estratégias devem ser utilizadas para as interrupções externas. Em ambientes de trabalho, por exemplo, é comum que aconteçam interrupções, uma vez que a comunicação entre os indivíduos costuma ser bastante constante nesses ambientes. Nesse sentido, o autor recomenda que o indivíduo que utiliza o Pomodoro procure fazer com que essas interrupções sejam o mais breve possível. A estratégia utilizada para essas ocasiões de interrupção externa é exatamente a mesma aplicada para as interrupções internas: o questionamento a respeito se o que ocasiona a interrupção é realmente urgente ou se esse assunto pode ser resolvido depois. É importante que o indivíduo tenha a disciplina de fazer com que as situações de interrupção externa sejam evitadas. Recomenda-se que sejam utilizadas sessões da técnica Pomodoro especificamente para a resolução dos problemas que gerem essas interrupções. Caso a interrupção seja inevitável, a sessão do Pomodoro referente ao momento da interrupção inadiável deve ser desconsiderada.

Atividades musicais, mais especificamente as atividades relacionadas ao ato de tocar um instrumento musical ou de se desenvolver nele, são atividades que requerem muita prática, tempo de estudo e concentração. Sendo assim, acredita-se que o emprego da técnica Pomodoro para o estudo deliberado de um instrumento musical, mais especificamente o piano, possa trazer contribuições significativas aos estudantes.

No presente estudo, a técnica Pomodoro será empregada como ferramenta para o gerenciamento do tempo em relação à prática deliberada do estudo popular. Trata-se de um estudo autoetnográfico com o objetivo de verificar como um estudante de piano popular se sente em relação às suas práticas de estudo deliberado utilizando como ferramenta a técnica Pomodoro. Para isso, será empregado como instrumento de coleta de dados a Lista de Estados de Ânimo Presentes, desenvolvida por Engemann (1986).

3. METODOLOGIA

A metodologia empregada na tentativa de dar conta de responder o problema da presente pesquisa foi a autoetnografia que, segundo Benetti (2017), trata-se de um método de pesquisa relacionado ao gênero autobiográfico de escrita que procura descrever e analisar de forma sistemática determinada experiência pessoal no sentido de compreendê-la culturalmente (Ellis & Bochner, 1996; Ellis, 2004; Ellis, Adams & Bochner, 2011; Riordan, 2014). Este método é também visto como uma forma reflexiva de etnografia, com ênfase na interação entre pesquisador e objeto de estudo (Davies, 2008), que envolve a descrição e análise de experiências pessoais (Adams, Jones & Ellis, 2015), com base no *self* do próprio autor como exemplar etnográfico (Riordan, 2014).

No campo da música, um dos objetos de estudo de maior interesse dos pesquisadores está relacionado a performance. Benetti (2017), argumenta que até a década de 1990, a grande maioria das pesquisas nessa área era feita de uma forma em que a figura do pesquisador se encontrava em posição externa ao objeto de estudo, o que sugere uma certa distância entre ambos, a ponto de proporcionar com que informações importantes a respeito do objeto de estudo não fossem percebidas. O autor aponta o estudo autoetnográfico como aquele que permite uma visão mais profunda sobre o fenômeno envolvido, pois é uma modalidade de pesquisa que leva em consideração a vivência emocional, preferências estéticas e sensibilidade a objetos artísticos criados pelo investigador. Além disso, a pesquisa autoetnográfica considera o investigador enquanto indivíduo e não apenas como um representante de uma cultura ou fenômeno, o que valoriza seus impulsos artísticos (Lopez-Cano & Opazo, 2014). Trata-se, portanto, de um meio pelo qual algumas experiências ignoradas, distorcidas ou silenciadas por outras modalidades de pesquisa possam ser conhecidas e compreendidas.

Sendo assim, acredita-se que, com base no que Benetti (2017) apresenta em sua pesquisa, o método autoetnográfico indica uma série de vantagens quando aplicada em estudos que envolvam o pesquisador/*performer* no campo da música, tais como: interesse pessoal na execução da tarefa, comprometimento com a atividade a ser desenvolvida, proximidade, intimidade, acesso privilegiado, reconhecimento e visão global em relação ao objeto de estudo. Por se tratar de um estudo autoetnográfico, a sessão “participante” descrita em primeira pessoa.

3.1 Participante

Sou um estudante de música de 23 anos e atualmente curso o oitavo período do curso de Licenciatura em Música pela Universidade Federal do Paraná. Comecei meus estudos de violão aos 14 anos de idade tendo aulas particulares do violão chamado “erudito”¹ com o professor João Noronha, que na época cursava o sexto período do curso de bacharelado em música pela Escola de Música e Belas Artes de Curitiba. Com o professor João, tive as primeiras noções de leitura, técnica e harmonia. A igreja evangélica exerceu um papel fundamental no início da minha trajetória como músico, pois era o local onde eu era incentivado a aplicar os conhecimentos adquiridos nas aulas. Por volta dos 16 anos, surgiu o interesse pela guitarra elétrica, pois era um instrumento muito constante no repertório em que eu costumava executar na igreja. O começo foi meio difícil pois, apesar de meus pais terem investido em aulas de violão, não estavam dispostos a investirem em um novo instrumento. Pouco tempo depois de conseguir meu primeiro emprego, que foi como menor aprendiz em uma fábrica de computadores, comprei a tão sonhada guitarra elétrica. Tive apenas um mês de aulas de guitarra com uma pessoa que conheci num evento da igreja. Devo confessar que não foram aulas muito produtivas. Na mesma época em que começava a ter contato com a guitarra elétrica conheci um músico que me apresentou gêneros diferentes daqueles que eu estava habituado a tocar e ouvir. Quando o vi e ouvi tocar um tema de jazz, me surpreendi: a complexidade harmônica desse estilo musical me chamou muito a atenção. Foi por meio dele que aprendi a possibilidade de reharmonizar melodias, o que foi fascinante para mim. Lembro que ele me emprestou o livro “Harmonia e Improvisação” do renomado Almir Chediak (1986). Ler aquele livro foi crucial para que eu tomasse algumas decisões importantes na minha vida, como a de seguir a carreira de músico, por exemplo. Lembro-me que ficava fascinado com cada possibilidade apresentada por Chediak. Ainda aos 16 anos ingressei no Conservatório de Música Popular Brasileira de Curitiba. As aulas em grupo foram um empecilho para o meu bom desenvolvimento no instrumento, naquele momento, o violão. Por esse motivo, poucas aulas depois desisti do curso. Contudo, uma de minhas colegas de classe me emprestou o material que ela estava estudando para prestar o vestibular de música no final daquele ano. Foi então que decidi que realmente tentaria uma bolsa de estudos para cursar música na Universidade Federal do Paraná. Meu interesse pelo piano iniciou aos 18 anos, pouco tempo antes de ingressar na universidade. Meu primeiro contato com o estudo formal do piano aconteceu durante o primeiro ano do curso de música da UFPR, com o professor Danilo Ramos. Antes disso, tinha apenas

¹ No presente estudo, chamamos de violão “erudito” como aquele em que o estudante é submetido ao método clássico de aprendizagem do instrumento por meio da prática de escalas, arpejos, estudos, peças e etc. Trata-se do estudo de repertório de compositores como Fernando Sor, Francisco Tárrega Andrés Segovia, Heitor Villa-Lobos, entre outros.

tentado aprender algumas músicas do repertório da igreja num teclado de um amigo meu. Mesmo com o início das aulas de piano, senti muita dificuldade em me desenvolver no instrumento, pois não tinha um piano para praticar em casa. Foi apenas na metade do segundo ano que consegui comprar um teclado que considero razoável para que eu ao menos tentasse compreender os encadeamentos harmônicos passados em aula pelo professor. Confesso que o que mais me motivou a continuar no curso de música da UFPR foram as aulas de piano, pois era um dos poucos momentos na universidade em que eu conseguia praticar um instrumento harmônico. No início das aulas de piano, até por não entender o funcionamento da universidade, meu maior intuito era aprender as harmonias e escalas e aplicar na guitarra, até porquê naquele momento eu já trabalhava como guitarrista em uma igreja local. Nessa época, eu não me enxergava como um pianista. Contudo, ao longo do curso e das aulas do professor Danilo fui me interessando cada vez mais pelo instrumento. O contato com a universidade foi uma forte influência para que eu pudesse desenvolver meus gostos musicais e também o repertório que trabalho atualmente: jazz, música brasileira (bossa nova, baião), *funk* e *fusion*. Hoje ministro aulas particulares de piano em casa e em uma escola de música na região de Curitiba. Ministro também aulas particulares de violão e guitarra em casa ou em domicílio. Além disso, trabalho também como músico *performer* em casamentos e eventos em geral, como festas de aniversário, formaturas, eventos religiosos e etc.

3.2 Equipamentos e material:

O experimento foi realizado numa sala relativamente silenciosa. No espaço interno da sala havia uma cama, um guarda-roupa, um criado-mudo e alguns livros. Um piano digital Yamaha P-105 foi o instrumento utilizado para a realização das sessões de treino. Quando necessário (em práticas noturnas, por exemplo), foi utilizado um fone AKG 414. O mesmo fone foi conectado à um notebook Lenovo *ideapad* 320. Além disso, foi montado um caderno com 198 folhas para a coleta de dados. A organização das folhas levou em consideração o uso de três folhas por dia de prática: as duas primeiras folhas de cada dia continham a LEAP (Lista de Estados de Ânimo Presentes). A primeira deveria ser preenchida antes do início da prática. A segunda, após o término da prática. Finalmente, a terceira folha continha um diário reflexivo, documento comumente utilizado em pesquisas de cunho autoetnográfico no domínio da performance musical (Benetti, 2017). Trata-se de um documento escrito que permite direcionar a pesquisa do performer por meio de reflexões sobre o planejamento da prática, sobre o momento da prática (*feedback*) e considerações posteriores. No presente trabalho, ele foi utilizado como base documental para registrar: (a) possíveis mudanças de estado de ânimo por parte do pianista envolvido na pesquisa no decorrer de cada sessão do Pomodoro; (b) atividades específicas que foram realizadas em cada

uma das sessões de treino; (c) as atividades realizadas pelo pesquisador/performer no momento das pausas entre cada sessão do Pomodoro.

Material musical empregado: a Tabela abaixo apresenta o material musical praticado durante o período de coleta de dados da pesquisa, bem como os objetivos pelos quais eu acredito que esse material possa contribuir para as minhas necessidades atuais como pianista. Esse conteúdo foi discutido e decidido com meu professor de piano:

Tabela 2. Material musical praticado durante o período de coleta de dados da pesquisa, bem como os objetivos a serem alcançados.

Material Musical	Tarefa	Objetivos
Estudos de escalas e arpejos	Execução das escalas nos movimentos reto e contrário, em terças, sextas e décimas. Execução de arpejos curtos e longos em todas as inversões em três modalidades: tônica, dominante e diminutos	Aprimoramento técnico relacionado ao desenvolvimento de dedilhado e relaxamento muscular no ato de tocar
Estudos técnicos (Carl Czerny, volume I)	Execução progressiva dos exercícios técnicos propostos pelo autor, conforme orientação em aula	Aprimoramento de aspectos relacionados a leitura musical, expressividade, velocidade e gesto musical
Repertório	Execução de músicas retiradas de <i>lead sheet</i>	Desenvolvimento de habilidades relacionadas à harmonização de melodias, improvisação e construção de introdução, final e arranjos musicais
Recreação	Execução do repertório que já toco	Aprimoramento das peças que já toco, com os objetivos de não esquecer-las, de aprimorá-las em seu aspecto técnico e expressivo por meio da aplicação dos estudos de escalas, arpejos e do método Carl Czerny e de mantê-las sempre prontas para possíveis concertos e apresentações
Escuta musical	Audição de diferentes interpretações das peças musicais desenvolvidas como repertório e recreação durante a semana	Aquisição de referenciais auditivos para o desenvolvimento da criatividade musical em meus arranjos

3.3 Procedimento

A coleta de dados foi feita no período de nove de janeiro a 26 de março de 2019. Foi feito um estudo piloto entre os dias 26, 27, 28 e 29/12/2018. Nesse estudo piloto, algumas constatações foram feitas. Por meio do diário de campo, pode-se concluir que os dois primeiros dias de prática foram bem-sucedidos. Dois fatores principais contribuíram para isso: a peça envolvida na prática dos dois primeiros dias apresentava um nível de dificuldade confortável em relação às minhas habilidades ao piano; o fato de eu não ter tido nenhuma atividade obrigatória (por exemplo: ministrar aulas de música, ir para a faculdade e etc.) após a prática foi essencial para o bom desenvolvimento do estudo naqueles dias. No terceiro dia, o calor foi o maior empecilho para a realização da prática. Eu me senti mais indisposto em relação aos primeiros dias. O quarto dia de

treino também não foi tão empolgante quanto os dois primeiros e também foi o dia em que ocorreram as primeiras interrupções (exemplo: pessoas entraram no ambiente de estudo para falar comigo), muito embora nenhuma delas tenha durado mais do que 30 segundos. Antes do início da primeira sessão de prática, preenchi o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido referente ao Comitê de Ética da Universidade Federal do Paraná, em que concordava em me submeter às sessões de prática deliberada. Em seguida, conferia o meu roteiro de estudos, no intuito de conscientizar-me sobre quais atividades eu deveria desenvolver naquele dia. Em seguida, eu preenchia a LEAP e acionava o aplicativo Pomodoro que representava o início da prática daquele dia. Por conta dos compromissos que tinha com a universidade e com o meu trabalho, as práticas foram realizadas em horários diversos, ou seja, não foi estabelecido um horário padrão para a realização da coleta de dados. Ressalta-se que pela técnica do Pomodoro, a prática é dividida em quatro sessões de 25 minutos seguidas de pausas de cinco minutos. A cada quatro sessões, o tempo da pausa aumenta para 15 minutos. Entretanto, esse tempo maior de pausa não foi utilizado na presente pesquisa, uma vez que o número de sessões da técnica Pomodoro foram, no máximo, quatro.

Sendo assim, ao final das quatro sessões, eu preenchia novamente a LEAP e, em seguida, escrevia em meu diário de campo possíveis informações sobre as atividades realizadas naquele dia e outras que eu julgava significativas para a ocorrência de estados de ânimo positivos ou negativos. O mesmo procedimento foi utilizado para o estudo deliberado dos demais 65 dias. Durante todo o período, as minhas sessões de prática deliberada foram organizadas da seguinte forma:

Tabela 3. Atividades desenvolvidas em cada estudo deliberado em função do material musical praticado durante os 66 dias de coleta de dados.

Treino A	Treino B	Treino C	Treino D
Escalas	Escuta	Recreação	Czerny
Escuta	Repertório	Escalas	Repertório
Repertório	Recreação	Repertório	Repertório
Recreação	Czerny	Escuta	Recreação

As atividades se iniciaram em uma quarta-feira, após a minha aula de piano. Ao longo do período de coleta de dados, a organização dos treinos foi feita da seguinte forma: na quarta-feira, foi feito o treino A; na quinta-feira, treino B; na sexta-feira, treino C; no sábado, treino D. As práticas não ocorreram aos domingos. Na segunda-feira, iniciava-se novamente o ciclo (treino A); na terça-feira, treino B e assim por diante até que se completasse os 66 dias de prática. Ressalta-se que essa quantidade de dias de prática foi estabelecida a partir de minha pesquisa anterior realizada sobre essa mesma temática durante a iniciação científica. No intuito de continuá-la,

optou-se por considerar para esta monografia um período maior de coleta de dados, no sentido de oferecer uma contribuição mais aprofundada para os futuros estudantes de piano em relação a esta variável: tempo de prática.

Ericsson, Krampe e Tesch-Römer (1993), argumentam que, para que se possa assegurar um efetivo processo de aprendizado, é necessário que o indivíduo que exerce a prática deliberada esteja sob a supervisão de um especialista no domínio em questão. Segundo os autores, o instrutor deve ser um profissional que organize a sequência dos treinos e tarefas e monitore a melhora do indivíduo que pratica, no intuito de decidir qual o momento correto de avançar para atividades mais complexas. Cada sessão de prática deliberada realizada no presente estudo durava cerca de duas horas, ou seja: quatro sessões de Pomodoro de 25 minutos, com o acréscimo de cinco minutos de descanso entre uma sessão e outra. A organização da tabela foi decidida em comum acordo entre o estudante e seu professor, levando-se em conta as necessidades musicais do estudante.

Após o término da 32ª sessão de prática, foi realizada uma análise dos dados obtidos até aquele momento com o objetivo de compará-los com os dados obtidos durante o período completo de coleta de dados. Dessa maneira, viabilizou-se a verificação de possíveis alterações em relação ao fenômeno investigado quando comparados os períodos em questão.

3.4 Análise dos dados

Para os resultados do presente estudo, o teste ANOVA mostrou uma diferença estatística significativa em relação às respostas da LEAP para as 40 locuções investigadas, independentemente dos momentos “antes” e “depois” ($F=43,965$; $p<0,001$). O mesmo teste ainda mostrou uma diferença estatística significativa em relação às respostas da LEAP para os momentos “antes” ou “depois”, independentemente das 40 locuções investigadas ($F=7,44$; $p=0,01$). Finalmente, o teste mostrou uma interação entre essas duas variáveis (locuções da LEAP versus momentos da prática; $F=6,245$; $p<0,001$).

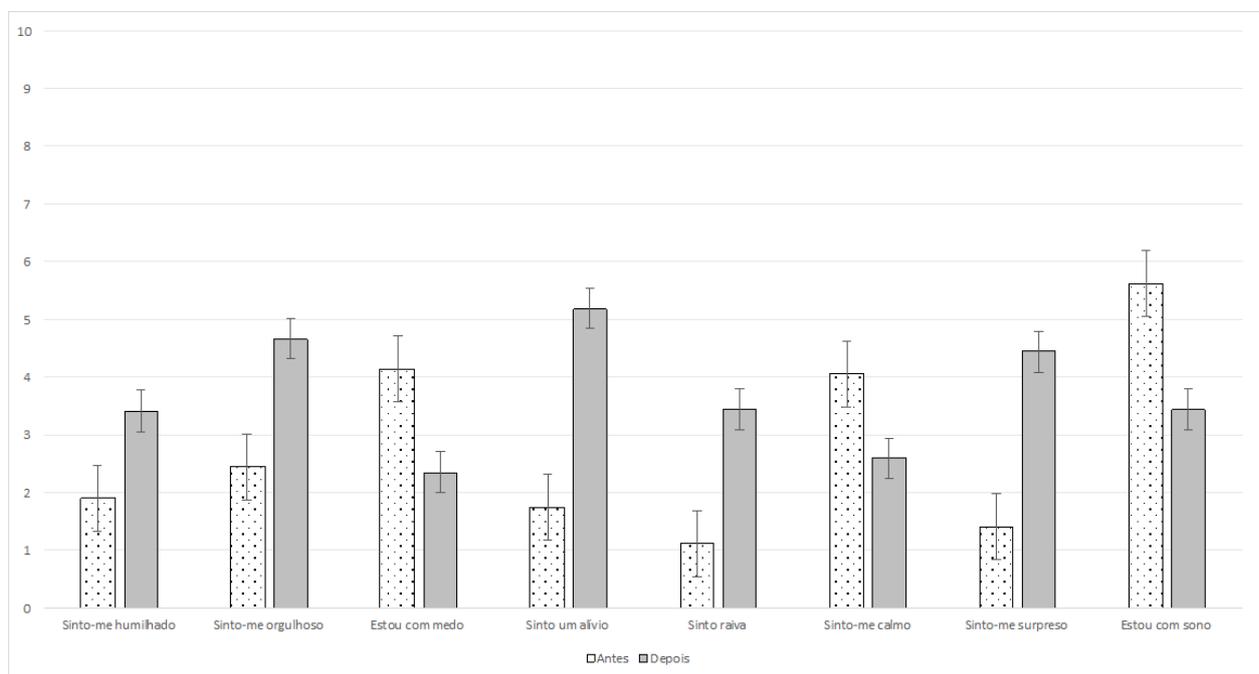
O post-hoc *Newmann Keuls* foi utilizado para a análise pareada entre os diferentes momentos das práticas para cada um dos estados de ânimo investigados.

4. RESULTADOS

Para os resultados do presente estudo, o teste ANOVA mostrou uma diferença estatística significativa em relação às respostas da LEAP para as 40 locuções investigadas, independentemente dos momentos “antes” e “depois” ($F=43,965$; $p<0,001$). O mesmo teste ainda mostrou uma diferença estatística significativa em relação às respostas da LEAP para os momentos “antes” ou “depois”, independentemente das 40 locuções investigadas ($F=7,44$; $p=0,01$). Finalmente, o teste mostrou uma interação entre essas duas variáveis (locuções da LEAP versus momentos da prática; $F=6,245$; $p<0,001$).

O post-hoc *Newmann Keuls* foi utilizado para a análise pareada entre os diferentes momentos das práticas para cada um dos estados de ânimo investigados. A figura 01 ilustra os estados de ânimo presentes antes e depois das primeiras 32 sessões de prática deliberada no estudo do piano popular por meio da aplicação da técnica do Pomodoro em que as diferenças estatísticas foram encontradas, no presente estudo:

Figura 01. Estados de ânimo presentes antes e depois de 32 sessões de prática deliberada no estudo do piano popular por meio da aplicação da técnica do Pomodoro.

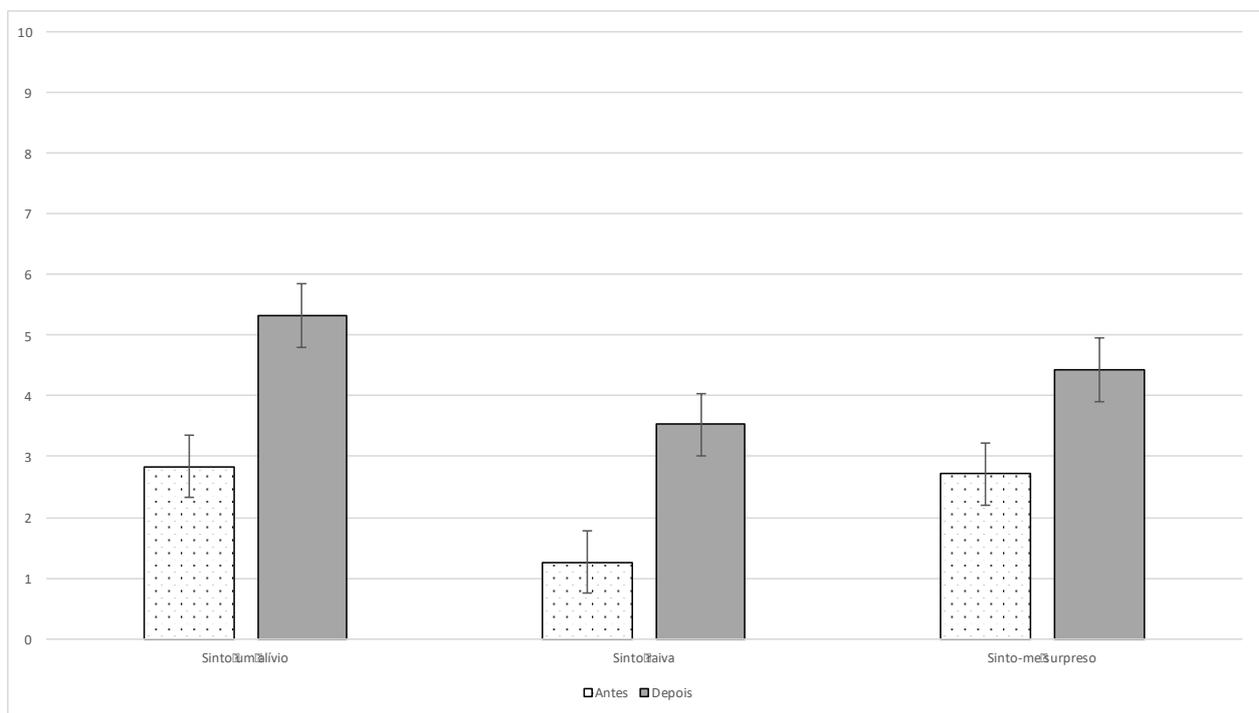


Conforme ilustra a figura 01, em relação ao estado de ânimo “sinto-me humilhado”, os resultados apontam que, de maneira geral, valores maiores foram obtidos ao final da prática do que antes do início dela no período em que a coleta de dados foi feita ($p=0,03$) após as primeiras 32 sessões de prática deliberada. O mesmo ocorreu para os estados de ânimo “sinto-me orgulhoso”

($p=0,003$), “sinto um alívio”, ($p<0,001$), “sinto raiva” ($p<0,001$) e “sinto-me surpreso” ($p<0,001$), respectivamente. Em contrapartida, os resultados apontam que, de maneira geral, valores menores foram obtidos ao final da prática em relação a antes do início dela para os estados de ânimo “estou com medo” ($p=0,012$), “sinto-me calmo” ($p=0,031$) e “estou com sono” ($p=0,001$).

A figura 02 ilustra os estados de ânimo presentes antes e depois de 66 sessões de prática deliberada no estudo do piano popular por meio da aplicação da técnica do Pomodoro em que as diferenças estatísticas foram encontradas, no presente estudo:

Figura 02. Estados de ânimo presentes antes e depois de 66 sessões de prática deliberada no estudo do piano popular por meio da aplicação da técnica do Pomodoro.



Conforme ilustra a figura 02, em relação ao estado de ânimo “sinto um alívio”, os resultados apontam que, de maneira geral, valores maiores foram obtidos ao final da prática do que antes do início dela no período em que a coleta de dados foi feita ($p=0,03$). O mesmo ocorreu para os estados de ânimo “sinto raiva” ($p=0,003$), e “sinto-me surpreso” ($p<0,003$), respectivamente.

Não foram encontradas diferenças estatísticas significativas para os outros estados de ânimo investigados em relação a antes e após a prática deliberada do pianista no período em que a coleta de dados foi realizada.

5. DISCUSSÃO

O objetivo da presente pesquisa foi verificar os estados de ânimo presentes em sessões de práticas deliberadas do piano popular, por meio do uso da técnica Pomodoro, que é um método de gerenciamento de tempo de estudo ou trabalho criado e desenvolvido por Francesco Cirillo. Para isso, um estudante de piano matriculado no curso de música da Universidade Federal do Paraná se submeteu a 66 sessões de práticas deliberadas no estudo do piano popular. O procedimento de coleta de dados de cada sessão foi feito da seguinte maneira: preenchimento da LEAP, estudo deliberado por meio da técnica Pomodoro, novo preenchimento da LEAP e preenchimento de um diário de campo utilizado para a descrição das atividades musicais desenvolvidas na sessão daquele dia.

Os resultados deste estudo mostram que oito dos 40 estados de ânimo contidos na LEAP sofreram diferenças significativas quando comparado os momentos “antes” e “depois” de cada prática deliberada realizada durante o período de 32 dias. Em relação aos estados de ânimo “sinto-me humilhado”, “sinto-me orgulhoso”, “sinto um alívio”, “sinto raiva” e “sinto-me surpreso” os resultados apontam que, de maneira geral, valores maiores foram obtidos ao final da prática do que antes do início dela no período em que a coleta de dados foi feita. Em contrapartida, os resultados apontam que, de maneira geral, valores menores foram obtidos ao final da prática em relação a antes do início dela para os estados de ânimo “estou com medo”, “sinto-me calmo”, “estou com sono”.

Já em relação aos dados obtidos durante o período de 66 dias de prática deliberada, os resultados mostraram que apenas três dos 40 estados de ânimo contidos na LEAP apresentaram diferenças significativas quando comparados os momentos “antes” e “depois” de cada prática deliberada realizada dentro de período em questão. Isso significa que cinco dos estados de ânimo que estavam presentes durante os primeiros 32 dias de prática deliberada não sofreram diferenças significativas quando analisados os dados obtidos após o término dos 66 dias de prática. Os estados de ânimo que continuaram presentes durante a prática mesmo após a análise dos dados obtidos após os 66 dias foram os seguintes: “sinto um alívio”, “sinto raiva” e “sinto-me surpreso”. Em contrapartida, os resultados apontam que não foram encontradas diferenças significativas após os 66 dias de prática em relação aos estados de ânimo “sinto-me humilhado”, “sinto-me orgulhoso”, “estou com medo”, “sinto-me calmo” e “estou com sono”. Estes últimos estados de ânimo estavam presentes durante as práticas quando analisados apenas os dados dos primeiros 32 dias. Em relação aos estados de ânimo “sinto um alívio”, “sinto raiva” e “sinto-me surpreso”, os resultados apontam

que, de maneira geral, valores maiores foram obtidos ao final da prática do que antes do início dela no período de 66 dias de coleta de dados.

Lehmann, Sloboda e Woody (2007) apontam a relação entre motivação intrínseca e extrínseca como fundamentais para o envolvimento do músico com a prática do seu instrumento. Segundo os autores, a motivação intrínseca provém da própria atividade e do prazer experimentado por um indivíduo ao se envolver nela. Além disso, os autores afirmam que a liberdade de escolha das atividades por parte do indivíduo aumenta a sua motivação intrínseca. Pesquisas de McPherson e Renwick (2001) apontam que instrumentistas iniciantes que atingem os maiores níveis de progresso em seu primeiro ano de prática tendem a expressar fatores intrínsecos para o envolvimento com a prática do instrumento.

Nesse sentido, acredita-se que os resultados obtidos em relação aos estados de ânimo “sinto-me humilhado”, “sinto-me orgulhoso”, “estou com medo”, “sinto raiva”, “sinto-me calmo” e “sinto-me surpreso” podem estar relacionados com fatores intrínsecos de motivação. A presença das diferenças em relação a esses estados de ânimo entre os 32 e 66 dias de prática deliberada pode ter ocorrido por conta das crenças pessoais sobre minhas próprias capacidades para alcançar certos níveis de habilidade em um determinado domínio. A este tipo de crença, Bandura (1986) define como crenças de auto-eficácia. Assim, acredita-se que durante as práticas houve uma quebra de expectativa em relação às minhas capacidades de desempenhar certas atividades. Isso pode ter contribuído para que, paulatinamente, os meus estados emocionais fossem se alterando ao longo do tempo em que a coleta de dados foi realizada, o que pode ajudar a explicar os resultados obtidos nesse estudo.

Segundo Lehmann, Sloboda e Woody (2007), um alto grau de motivação intrínseca permite com que músicos desenvolvam a confiança para continuar os seus estudos em altos níveis de treinamento e engajamento musical, uma vez que ela pode ser o combustível para que eles se sintam preparados para lidar com os desafios que enfrentarão. Com a diminuição desse tipo de motivação e, conseqüentemente, de confiança, parece ser natural que os músicos encontrem mais dificuldade para manterem rotinas prazerosas de treino relacionadas à prática do instrumento. Nesse sentido, acredita-se que os resultados obtidos em relação aos estados de ânimo “sinto raiva”, e “sinto-me humilhado” podem estar relacionados com a diminuição da autoconfiança em relação às minhas capacidades de realizar as atividades que foram propostas. Com base no diário de campo, isso foi evidente, principalmente nos treinos que terminavam com a atividade de recreação (treinos A e D), que era quando eu estudava as peças mais difíceis do meu repertório. Lembro-me que ao término desses treinos muitas vezes me sentia desmotivado e até mesmo incapaz de tocar certas peças. Isso pode ter ocorrido ainda pelo fato de que algumas dessas peças provavelmente estavam um pouco acima das minhas capacidades como pianista naquele momento.

Em contrapartida, os resultados obtidos em relação aos estados de ânimo “sinto-me surpreso” e “estou com medo” podem ter ocorrido pelo fato de que, nos treinos que não terminavam com a atividade de recreação (treinos B e C), eu me sentia surpreso com o meu desempenho e, conseqüentemente, mais confiante para desempenhar as demais tarefas envolvidas na prática. Nesse sentido, acredito que o tipo de atividade envolvida em cada treino, associado à ordem em que elas ocorriam parece ter influenciado em meus estados de ânimo presentes nos momentos das práticas. Assim, sugere-se que essa hipótese possa ser investigada em estudos futuros.

Em relação à motivação extrínseca, Lehmann, Sloboda e Woody (2007) afirmam que músicos jovens proficientes muitas vezes são motivados a praticar com o intuito de manter sua posição entre seus pares, ou seja, a imersão em uma estrutura social pode firmar o comprometimento de um aluno com a música. Nesse sentido, os autores apontam que a competição com outros músicos pode incentivá-los, uma vez que eles acreditam enxergar nessa oportunidade, a chance de ganhar ou se sair bem nessas competições e obter, assim, reconhecimento social.

Acredita-se que os resultados obtidos em relação aos estados de ânimo “sinto um alívio” e “estou com sono” podem estar relacionados com fatores extrínsecos de motivação. A presença das diferenças em relação a esses dois estados de ânimo entre o período de tempo investigado no estudo pode ter ocorrido pelo fato de que foi seguido um rígido programa de treino durante os dois períodos de coleta de dados, que foram organizados pelo meu professor, ou seja, eu me sentia aliviado por ter conseguido dar conta de ser capaz de apresentar à ele um material musical que eu considerasse satisfatório durante as aulas. Segundo McPherson e Renwick (2001), o fato de haver liberdade de escolha das atividades a serem desempenhadas pelo estudante não significa necessariamente que eles irão alcançar níveis consideráveis de habilidade em relação a suas práticas instrumentais, uma vez que, segundo os autores, a insistência na execução de uma atividade é fator essencial para o desenvolvimento de novas habilidades. Nesse sentido, acredita-se que o aumento em relação ao estado de ânimo “sinto um alívio” ao término das práticas pode corroborar com o fato de que quando realizamos uma mesma atividade durante um certo período, tendemos a achá-la monótona e conseqüentemente nos sentimos aliviados após a realização dessa atividade, principalmente quando ela é organizada por outro indivíduo (treinador, professor, *coach* e etc.). Lehmann, Sloboda e Woody (2007) afirmam que uma prática eficiente é aquela em que o indivíduo exerce atividades que exigem um esforço físico e/ou mental relativamente alto. Além disso, uma outra característica fundamental de uma boa prática deliberada é o fato de que ela deve tirar o indivíduo de sua zona de conforto, o que o força a praticar quase que no limite de suas capacidades, uma vez que a prática não requer repetição, mas sim o aumento da dificuldade da tarefa. Por conta disso, acredita-se que os dados obtidos em relação ao estado de ânimo “estou com sono”, que foram menores ao término das práticas do que em relação ao início delas, se deram

pelo fato de que, quando nos concentramos na realização de uma determinada atividade, tendemos a esquecer de outros fatores que interferem na prática, inclusive do sono. Ressalto que muitas das 66 sessões de prática foram realizadas em períodos noturnos e após dias cheios de outras atividades relacionadas à faculdade ou ao meu trabalho, o que pode nos ajudar a entender os motivos pelos quais eu iniciava essas práticas com sono.

Ericsson e Lehmann (1999) afirmam que um indivíduo só consegue se manter concentrado na realização de uma certa atividade por um período limitado e, depois disso, períodos de descanso e recuperação são fundamentais para que ele consiga obter resultados satisfatórios de suas práticas. Ericsson et al. (1993) apresentam estudos que afirmam que um indivíduo consegue manter-se concentrado na realização de uma atividade por até quatro horas. Os autores afirmam que praticantes iniciantes tendem a se manter concentrados por períodos menores de tempo. Nesse sentido, acredita-se que os resultados obtidos em relação aos estados de ânimo “sinto-me humilhado”, “sinto um alívio”, “sinto raiva”, “sinto me calmo” e “sinto-me orgulhoso” podem ainda estar relacionados com a quantidade de prática realizada durante o dia. Apesar de ter realizado “apenas” duas horas de prática por dia, em certos momentos eu sentia que poderia realizar outra atividade, mas precisava continuar com “os Pomodoros” para não quebrar com o planejamento das práticas. Repetir um exercício como o de escalas, por exemplo, foi bem cansativo em alguns momentos, pois sentia que poderia e deveria realizar uma nova atividade. Dessa maneira, acredita-se que os resultados obtidos em relação aos estados de ânimo citados acima podem estar relacionados com o tempo em que permaneci na realização de uma mesma atividade.

Barry (1990) apresentou uma pesquisa em que um grupo se submeteu ao estudo de determinado conteúdo de maneira concentrada durante o período de 30 minutos e um segundo grupo se submeteu ao estudo do mesmo conteúdo, mas sem uma delimitação da quantidade de tempo em que eles deveriam estudar. Os resultados da pesquisa mostraram que o primeiro grupo obteve resultados mais satisfatórios em termos de excelência na execução da tarefa quando comparado com o grupo que estudou de maneira livre. Nesse sentido, esse estudo mostrou que a qualidade da prática parece ser um fator mais importante do que a quantidade dessa prática. Contudo, para que uma prática seja realizada de maneira eficiente, Lehmann, Sloboda e Woody (2007) afirmam que é necessário que os praticantes façam a auto regulação em relação a abordagem da prática. Em outras palavras, os autores afirmam que é importante que os estudantes procurem por novas estratégias que possam ser eficazes no sentido de se alcançar as metas estabelecidas pois, segundo esses autores, os estudantes de música por vezes precisam se tornar seus próprios *coachs*.

Nesse sentido, acredita-se que os resultados obtidos com relação a estados de ânimo como “sinto-me humilhado”, “sinto um alívio”, “sinto raiva”, “sinto me calmo” e “sinto-me orgulhoso”

podem estar ainda relacionados com o fato de que em nenhum momento da realização das práticas foi feita uma alteração do modelo de treino, o que fez com que a prática fosse monótona em vários momentos. Dessa maneira, é possível compreender os resultados obtidos em relação ao estado de ânimo “sinto-me surpreso” pois, por conta de algumas sessões em que a prática saía da monotonia, parece ser natural que as médias obtidas em relação a esse estado de ânimo sofreriam aumentos significativos ao término dessas práticas.

Em suma, ao contrário do que se pode afirmar, a quantidade de prática é extremamente importante no que diz respeito ao desenvolvimento de novas habilidades, mas a qualidade dela é central para se alcançar níveis melhores de desempenho (Lehmann, Sloboda & Woody, 2007). Os autores ainda afirmam que é aconselhável dividir as atividades a serem desempenhadas em sessões de 30 minutos, quantidade próxima da quantidade sugerida por Francesco Cirillo no método Pomodoro (2006). Os autores afirmam ainda que os músicos devem aprender a praticar, mas que o papel do professor é fundamental para auxiliá-los a chegar num modelo ideal de treino para cada meta definida. Além disso, os mesmos autores ainda apontam que as estratégias dos *experts* na abordagem da prática variam consideravelmente e que uma efetiva atividade de autorregulação é essencial para o desenvolvimento e escolha das estratégias mais adequadas para cada momento da prática.

Dessa maneira, apesar de que o objetivo deste estudo não foi estabelecer nenhuma mensuração sobre a aquisição de habilidades relacionadas à prática do piano popular, pode-se concluir que a técnica Pomodoro parece ter sido uma importante ferramenta para este fim. Mais do que isso, acredita-se que o que parece ter sido um fator importante para as alterações dos estados de ânimos mensurados foi a ausência de variação das estratégias de estudo relacionadas aos meus objetivos para com ele. Sugere-se que estudos futuros considerem este fator sobre a mensuração dos estados de ânimos presentes em práticas deliberadas do piano popular.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência de ter realizado uma pesquisa autoétnografica foi muito rica, pois me proporcionou a oportunidade de poder entender os meus processos como estudante de piano e refletir sobre as facilidades e dificuldades que encontro no aprendizado desse instrumento. Além disso, ter praticado o piano com o uso da técnica Pomodoro foi essencial no sentido de compreender a média de tempo que tenho utilizado para tocar uma nova peça musical de maneira satisfatória.

Durante os 66 dias de coleta de dados, quatro novas peças foram aprendidas: *Over the rainbow* (de Arold Harlen), *Round midnight* (de Thelonious Monk), *Fly me to the moon* (de Bart Howard) e *Sina* (de Djavan). Isso significa que consegui tocar uma peça de maneira satisfatória, ou seja, uma peça com introdução, apresentação do tema, cuidados com a expressividade, improvisação e finalização após aproximadamente 16 dias de prática ou após 25 Pomodoros realizando a atividade de repertório. Além disso, após os 66 dias de prática consegui avançar em 10 novos exercícios do método Czerny, o que significa que consegui concluir um exercício a cada 3,3 Pomodoros. Já em relação às práticas de escalas e arpejos, consegui concluí-los em seis tonalidades: Dó maior, Lá menor, Sol maior, Mi menor, Ré maior e Si menor, ou seja, eu conseguia concluir a atividade de escala da forma que foi proposta a cada 11 Pomodoros. Estas atividades envolviam a execução de determinada escala (tanto as maiores quanto as menores harmônica e melódica) em terças, sextas e décimas, movimentos reto e contrário, arpejos curtos e longos do acorde de tônica e da dominante da escala em questão.

Além disso, aproximadamente dois meses após o término da coleta de dados, fui convidado pela professora Dra. Rosane Cardoso de Araújo para dar um concerto de piano popular na Universidade Federal do Paraná. Lembro-me que tive exatamente dez dias para preparar as peças que seriam apresentadas. Ao total, toquei 11 peças e o concerto durou aproximadamente 45 minutos. Após *feedback* da própria professora e do meu professor de piano, o concerto parece ter sido bem-sucedido, uma vez que tudo ocorreu dentro do planejado. Acredito que a atividade de recreação realizada durante o período de coleta de dados tenha sido essencial para que eu pudesse ser capaz de realizar o concerto pois, como mencionado, o tempo de preparação para este fim foi escasso.

Poder ter acesso a todos esses dados citados acima também foi extremamente importante no sentido de organizar meus estudos futuros relacionados ao piano, pois agora consigo mensurar de maneira mais eficaz o tempo que será necessário na realização de atividades parecidas com as que foram realizadas durante a coleta de dados. Dessa maneira, a técnica do Pomodoro cumpre

bem o papel que se disponibiliza a fazer: auxiliar as pessoas a terem menos ansiedade e maior concentração na realização de suas atividades.

Contudo, vale ressaltar que o fato de ter que realizar uma atividade rigidamente cronometrada (25 minutos) acaba, por muitas vezes, impedindo o indivíduo que exerce a prática de se envolver de maneira profunda nela. Nesse sentido, acredito que esta técnica, em alguns momentos, interrompe o fluxo do estudo do piano. Csikszentmihalyi (1993) define fluxo como o profundo envolvimento de determinado indivíduo na realização de determinada atividade. Para esse autor, o fluxo pode ocorrer quando as habilidades de uma pessoa estão totalmente envolvidas em superar um desafio que está no limiar de sua capacidade de controle. Dessa maneira, acredito que a técnica Pomodoro pode ser um instrumento eficaz no que diz respeito a organização das atividades, mas, por outro lado, pode interromper o fluxo de estudo, algo que para estudantes de piano e de qualquer outro instrumento pode ser fundamental, especialmente para aqueles em nível avançado.

Acredita-se que esta pesquisa tenha trazido contribuições importantes para a área da cognição musical. Os resultados aqui apresentados podem auxiliar na proposição de novas maneiras de abordagem no que se refere a prática e ao ensino do piano popular. Acredita-se, ainda, que a criação de novas estratégias de ensino e estudo podem propiciar um melhor aprendizado musical e qualidade de vida aos estudantes de piano.

Estudos futuros poderiam ser realizados por meio de outras formas de mensurar os estados de ânimo presentes durante sessões de práticas deliberados do piano popular. Tais formas poderiam ter como objetivo a proposição de reflexões relacionadas a questões motivacionais de alunos que se submetem ao estudo do piano e de outros instrumentos. Novos estudos poderiam, ainda, propor outras estratégias de atividades práticas relacionadas ao estudo do piano popular por meio do uso do Pomodoro, com o objetivo de se encontrar um modelo de treino considerado como ideal para os diferentes níveis em que os estudantes de piano popular se encontrem.

7. REFERÊNCIAS

- Adams, T. E., Jones, S. H. & Ellis, C. (2015). *Autoethnography: understanding qualitative research*. (1ªed.) Oxford: Oxford University Press.
- Alves C. A., & Freire. R. D. (2013). Expertise e motivação na performance musical. *Anais do Simpósio de Cognição e Artes Musicais*. Universidade Federal de Brasília. Brasília, DF, Brasil, 09.
- Araújo, R. C., Cavalcanti, C. R. P. & Figueiredo, E. (2010). Motivação para prática musical no ensino superior: três possibilidades de abordagens discursivas. *Revista da ABEM*, Porto Alegre, 24, 34-44.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barry, N. (1990). The effects of different practice techniques upon technical accuracy and musicality in student instrumental music performance. *Research Perspectives in Music Education*, 44(1), 4-8.
- Benetti, A. (2017). A autoetnografia como método de investigação artística sobre a expressividade na performance pianística. *Opus*, 23(1), 148-165.
- Chediak, A (1986). *Harmonia e improvisação*. Rio de Janeiro: Lumiar.
- Cirillo, F (2006). *The Pomodoro technique*. New York: Currency.
- Corno, L. (1989). Self-regulated learning: a volitional analysis. In: B. Zimmerman & D. Schunk (Orgs.). *Self-regulated learning and academic achievement: theory, research and practice* (pp. 111-141). New York: Springer.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Davies, C. A. (2008). *Reflexive ethnography: a guide to researching selves and others*. (1ª ed.) New York: Routledge.
- Ellis, C. (2004). *The Ethnographic I: a methodological novel about autoethnography*. Walnut Creek, CA: AltaMira Press.
- Ellis, C., Adams, T. E. & Bochner, A. P. (2011). Autoethnography: an overview. *Qualitative Social Research*, 12 (1), article 10.
- Ellis, C. & Bochner, A. P. (1996). *Composing ethnography: alternative forms of qualitative writing*, Walnut Creek, CA: AltaMira Press.
- Engelmann, A (1986). LEP - uma lista de origem brasileira para medir a presença de estados de ânimo no momento em que está sendo respondida. *Ciência e cultura*, 38 (1), 121-146.
- Ericsson, K. A., & Lehmann, A. C. (1999). Expertise. In M. A. Runco & S. R. Pritzker (Eds.), *Encyclopedia of creativity* (Vol. 1, pp. 695-707). New York: Academic Press.
- Ericsson, K. A., & Pool, R. (2016). *Peak: Secrets from the new science of expertise*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.

- Frensch, P. A. & Sternberg, R. J. (1989). Expertise and intelligent thinking: when is it worse to know better? In: R. J. Sternberg (Ed.). *Advances in the psychology of human intelligence* (Vol. 5, pp. 157-188). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gabrielsson A. & Juslin P. N. (2003). Emotional expression in music. In: R. J. Davidson, K. R. Scherer & H. H. Goldsmith (eds). *Handbook of affective sciences* (pp. 169-174). New York: Oxford University Press.
- Galvão, A. (2006). Cognição, emoção e expertise. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 22(2), 169-174.
- Gerling C. C. Barcarola op. 60 de F. Chopin: Etapas e estratégias de aprendizagem. *ARJ – Art Research Journal / Revista de Pesquisa em Artes*, 1(2), 59-75.
- Hallam, S. (1997b). Approaches to instrumental music practice of experts and novices: implications for education. In: H. Jorgensen & A. Lehmann (Orgs.). *Does practice make perfect? Current theory and research on instrumental music practice* (pp. 3-27). Oslo: NMH – Publikasjoner.
- Jorgensen, H. (2004). Strategies for individual practice. In: A. Williamom (Org.). *Musical Excellence: strategies and techniques to enhance performance*. London: Oxford University Press.
- Juslin, P. N (2013). From everyday emotions to aesthetic emotions: towards a unified theory of musical emotions. *Physics of Life Reviews*, 10, (pp. 237)
- Juslin, P. N. (2003). Five facets of musical expression: a psychologist's perspective on music performance. *Psychology of Music*, 31, 273-302.
- Lehmann, A. C., Sloboda, J. A. & Woody, R. H. (2007). *Psychology for musicians: understanding and acquiring the skills*. New York: Oxford University Press.
- Levitin, D. (2010). *Do que é feito um músico?* In D. Levitin (Ed.). *A música no seu cérebro* (pp. 217-248). (2ª ed.). (Clóvis Marques, Trad.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- McPherson, G. E., & Renwick, J. M. (2001). A longitudinal study of self-regulation in children's musical practice. *Music Education Research*, 3, 169–186
- Ramos, D. (2016). Aquisição de *expertise* musical aplicada ao piano brasileiro improvisado. In: A. Egg (org.). *Música, cultura e sociedade: dilemas do moderno*. Curitiba: Editora CRV, pp. 231-260.
- Riordan, N. O. (2014). Autoethnography: proposing a new method for information systems research. In: *Annals of Twentieth second european conference on information*, Tel Aviv, Israel, 22.
- Sloboda, J. A., Davidson, J. W., Hoew, M. J. A. & Morre, D. C. (1996). The role of practice in the development of performing musicians. *British Journal of Psychology*, 87, 287-309.
- Vicente, K. J., & de Groot, A. D. (1990). The memory recall paradigm: straightening out the historical record. *American Psychologist*, 45(2), 285-287.
- Wasem, B. K. (2018). A memorização de “Um anjo nasce”, de André Mehmani: um estudo multicaso. Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Paraná, PR, Brasil.

8. ANEXOS

LISTA DE ESTADOS DE ÂNIMO PRESENTES – VERSÃO 01

ANTES DA PRÁTICA DELIBERADA

Data: ___ / ___ de _____ Horário do início da prática: _____ Treino: _____

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me humilhado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto inveja de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou gostando de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou tomando cuidado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acho algo estranho	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com esperança	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou cansado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com calor	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto um desejo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma obrigação	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com nojo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me orgulhoso(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou refletindo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma admiração por alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou sem graça	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com frio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou alegre	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto atração sexual por alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com medo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me culpado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou aceitando alguma coisa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com fome	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto saudade de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto um alívio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto raiva	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me interessado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acho algo gozado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me triste	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Faço pouco caso de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acabo de levar um susto	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me calmo(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma necessidade	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto ciúmes de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com sede	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenho pena de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com vergonha	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me surpreso(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou conformado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou cheio(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com sono	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LISTA DE ESTADOS DE ÂNIMO PRESENTES – VERSÃO 01

DEPOIS DA PRÁTICA DELIBERADA

Data: ___ / ___ de _____ Horário do término da prática: _____

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me interessado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma obrigação	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto saudade de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com nojo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me culpado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto um alívio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma necessidade	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me calmo(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou conformado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me surpreso(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com sono	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto raiva	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acho algo estranho	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com vergonha	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou sem graça	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou tomando cuidado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com frio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou refletindo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com esperança	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto atração sexual por alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com sede	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Faço pouco caso de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me humilhado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou alegre	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me orgulhoso(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com medo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto inveja de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma admiração por alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acabo de levar um susto	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acho algo gozado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou cansado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou cheio(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto um desejo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenho pena de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto ciúmes de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me triste	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com calor	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou aceitando alguma coisa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com fome	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou gostando de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LISTA DE ESTADOS DE ÂNIMO PRESENTES – VERSÃO 02

ANTES DA PRÁTICA DELIBERADA

Data: ___ / ___ de _____ Horário do início da prática: _____ Treino: _____

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou refletindo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me surpreso(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou aceitando alguma coisa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto um alívio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou alegre	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou sem graça	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Faço pouco caso de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou gostando de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com sede	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me triste	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto saudade de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou conformado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com nojo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me interessado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto ciúmes de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me humilhado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me orgulhoso(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com medo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acho algo gozado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto inveja de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto um desejo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com calor	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com fome	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenho pena de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com vergonha	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou cheio(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acho algo estranho	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma necessidade	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com frio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me culpado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma admiração por alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acabo de levar um susto	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto raiva	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma obrigação	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com sono	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me calmo(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com esperança	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou tomando cuidado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto atração sexual por alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou cansado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LISTA DE ESTADOS DE ÂNIMO PRESENTES – VERSÃO 02

DEPOIS DA PRÁTICA DELIBERADA

Data: ___ / ___ de _____ Horário do término da prática: _____

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com fome	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me interessado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou conformado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com esperança	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto atração sexual por alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto saudade de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenho pena de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou cansado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com sede	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com calor	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me surpreso(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com sono	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou refletindo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma necessidade	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou aceitando alguma coisa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto um alívio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acho algo estranho	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto um desejo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me humilhado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acho algo gozado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me triste	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto raiva	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me culpado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com frio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou alegre	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou gostando de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me orgulhoso(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Faço pouco caso de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com nojo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto inveja de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me calmo(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma obrigação	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto ciúmes de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou cheio(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma admiração por alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com medo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com vergonha	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou tomando cuidado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acabo de levar um susto	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou sem graça	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LISTA DE ESTADOS DE ÂNIMO PRESENTES – VERSÃO 03

ANTES DA PRÁTICA DELIBERADA

Data: ___ / ___ de _____ Horário do início da prática: _____ Treino: _____

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me triste	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Faço pouco caso de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou aceitando alguma coisa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acho algo gozado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou gostando de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acho algo estranho	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenho pena de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto atração sexual por alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma necessidade	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me humilhado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou cheio(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma admiração por alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acabo de levar um susto	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto um desejo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me surpreso(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou cansado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou refletindo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com frio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com sede	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com sono	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto um alívio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com nojo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com fome	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou alegre	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto saudade de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com calor	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou sem graça	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma obrigação	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com esperança	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou conformado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me calmo(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me culpado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto raiva	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com vergonha	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto ciúmes de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me orgulhoso(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com medo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto inveja de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me interessado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou tomando cuidado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LISTA DE ESTADOS DE ÂNIMO PRESENTES – VERSÃO 03

DEPOIS DA PRÁTICA DELIBERADA

Data: ___ / ___ de _____ Horário do início da prática: _____ Treino: _____

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou alegre	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me interessado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto saudades de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me surpreso(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acho algo estranho	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto ciúmes de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou cheio(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com sono	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma necessidade	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou cansado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma obrigação	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto um desejo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me culpado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com esperança	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou sem graça	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou tomando cuidado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou refletindo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com calor	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com medo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com sede	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me humilhado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto raiva	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com frio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Faço pouco caso de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acho algo gozado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto inveja de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto uma admiração por alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou aceitando alguma coisa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Acabo de levar um susto	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com vergonha	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me triste	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com fome	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou conformado(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou gostando de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou com nojo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto um alívio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me orgulhoso(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto-me calmo(a)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinto atração sexual por alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tenho pena de alguém	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

