

O uso do diário reflexivo como ferramenta de estudo do piano popular

DANILO RAMOS*, FRANCISCO GRASSANO ORTENZI**

Resumo

A prática deliberada é o padrão de ouro para o desenvolvimento da expertise em qualquer domínio e envolve a definição de metas claras, atenção, foco, saída da zona de conforto e feedback. O uso de um diário reflexivo por parte do praticante pode favorecer a realização dessa prática. Esta pesquisa teve como objetivo investigar a eficácia do uso do diário reflexivo para o estudo do piano popular. Para isso, foi conduzido um estudo multicase com três estudantes de graduação em música, que preencheram seus diários durante um semestre de aulas de piano. Os diários foram transcritos e submetidos a uma análise de conteúdo. Os resultados mostraram que as reflexões dos estudantes envolveram três categorias: descrição de tarefa, autoavaliação e estados emocionais. Concluiu-se que o diário reflexivo favoreceu a conscientização do aprendizado do piano popular e contribuiu para a autorregulação dos estudantes, mostrando-se como uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento da prática deliberada.

Palavras-chave: expertise musical; prática deliberada; piano; diário reflexivo.

Using a reflective diary as a tool for studying popular piano

Abstract

Deliberate practice is the gold standard for developing expertise in any domain and involves setting clear goals, paying attention, focusing, stepping out of one's comfort zone, and providing feedback. The use of a reflective diary by the practitioner can facilitate the achievement of this practice. This research aimed to investigate the effectiveness of using reflective diaries for the study of popular piano. A multi-case study was conducted with three undergraduate music students, who filled out their diaries during a semester of piano lessons. The diaries were transcribed and subjected to content analysis. Results showed that the students' reflections involved three categories: task description, self-assessment, and emotional states. It was concluded that the reflective diary favored awareness of learning popular piano and contributed to the students' self-regulation, proving to be an effective tool for the development of deliberate practice.

Keywords: musical expertise; deliberate practice; piano; reflective diary.

* Universidade Federal do Paraná - UFPR - Curitiba, PR

E-mail: daniloramosufpr@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-4444-4853>

** Universidade Federal do Paraná - UFPR - Curitiba, PR

E-mail: francisco.ortenzi@ufpr.br

<https://orcid.org/0009-0000-0804-8883>

1. Introdução

Para desenvolver suas habilidades musicais, um pianista necessita de muitas horas de prática musical. Essa prática deve ocorrer ao longo de muitos anos para se alcançar um alto nível de expertise, que pode ser entendida como o conjunto de características, conhecimentos e habilidades que distinguem indivíduos que desempenham uma atividade específica em um nível de excelência, de outros indivíduos com pouca experiência em determinado domínio (Ericsson & Pool, 2017). Contudo, quais seriam as estratégias apontadas como sendo as mais adequadas para que, por meio de suas respectivas práticas, os pianistas alcancem performances musicais de alto nível? Quais seriam as ferramentas de estudo adequadas que favoreçam esta prática? Uma dessas ferramentas pode ser o uso do diário reflexivo.

Muitos estudos já foram feitos para investigar a eficácia do diário reflexivo no campo da música, em especial, do piano (Krampe & Ericsson, 1996; McPherson & Renwick, 2001; Alves, Noda & Cesetti, 2019; Osborne, McPherson, Miksza & Evans, 2021). Desses estudos, poucos foram feitos a respeito do uso dessa ferramenta com estudantes de piano popular no Brasil. Segundo Ramos (2021), o pianista popular brasileiro é o profissional nascido no Brasil, cujo ofício cotidiano envolve práticas musicais relacionadas principalmente à leitura, interpretação, escuta, composição, improvisação, elaboração de arranjos, harmonizações de melodias a partir de *lead sheets* e uso do piano como instrumento solista e/ou acompanhador em duos, trios etc. Para desenvolver essas habilidades, a hipótese do presente estudo é a de que, assim como em outros domínios do conhecimento, o emprego do diário reflexivo como ferramenta de estudo também possa auxiliar estudantes durante suas práticas do piano.

O objetivo desta pesquisa foi investigar a eficácia do uso do diário reflexivo como ferramenta de estudo em sessões de prática de estudantes de piano popular. Ela está inserida no projeto guarda-chuva do Grupo de Pesquisa Música e Expertise, da Universidade Federal do Paraná, intitulado “A psicologia da expertise do pianista popular brasileiro”, que tem como objetivo mais amplo compreender como pianistas populares brasileiros renomados conseguiram atingir níveis de performance excelentes. Estas pesquisas estão fundamentadas pela Teoria Geral da Expertise, proposta pelo psicólogo sueco Karl Anders Ericsson. Ao final de diversos planos de trabalho desenvolvidos dentro deste projeto, pretende-se encontrar subsídios para que se elabore uma pedagogia da performance do pianista popular brasileiro.

Nascido em 23 de outubro de 1947, Karl Anders Ericsson foi um importante psicólogo, professor, pesquisador e escritor. Atuou como docente na *Florida State University* e dedicou grande parte da sua vida para pesquisar porque alguns indivíduos desempenham suas funções

de maneira extraordinária, no campo da psicologia da expertise. Em 1996, Ericsson publicou a primeira versão de sua Teoria Geral da Expertise (TGE), que viria a ser reformulada e novamente publicada em 2016, juntamente a Robert Pool. Nesse livro, intitulado *Peak: the secrets of the new science of expertise*, os autores definem a expertise como um conjunto de habilidades e conhecimentos que alguns indivíduos possuem que os diferenciam dos demais indivíduos, a partir do alto nível de excelência observado em suas performances nos mais variados domínios do conhecimento.

Já nos primeiros capítulos do livro, o autor argumenta contra o senso comum e esclarece que as pessoas não possuem um “talento inato” que seja totalmente responsável pelo desenvolvimento de habilidades acima da média. Ao contrário disso, o autor acredita que, para alcançar um alto nível de desenvolvimento em uma área, o indivíduo precisa passar por muitas horas de prática estruturada, por meio do estudo ativo e focado. Segundos eles, o desenvolvimento da expertise depende de três princípios básicos: a adaptabilidade, o uso eficaz de representações mentais e a prática deliberada.

Também conhecida como neuroplasticidade, a adaptabilidade se caracteriza pela habilidade que, tanto o cérebro, quanto o corpo humano possuem em se modificar estruturalmente mediante treinamento. Esse fenômeno ocorre por meio de um processo de religamento ou redirecionamento de neurônios, comprovando que o cérebro não apresenta uma estrutura fixa e imutável, mas sim suscetível a mudanças em resposta ao uso de diferentes regiões cerebrais. Isso tudo é consequência de treinamentos físicos e mentais executados repetidamente ao longo do tempo (Ericsson & Pool, 2017).

No entanto, os autores apontam que essas atividades precisam ser realizadas de maneira a sempre estimular o corpo e a mente para um pouco além de sua zona de conforto. Isso porque o corpo humano naturalmente apresenta uma preferência fisiológica a se manter em equilíbrio, chamada de homeostase. Uma das formas de lutar contra essa tendência fisiológica é a submissão do corpo à realização de atividades que exijam um pouco mais de esforço do que o nível compreendido como sendo confortável pelo cérebro. Dessa forma, o corpo responde a esses esforços com mudanças, na tentativa de alcançar novamente o equilíbrio. Portanto, para que o corpo nunca esteja completamente confortável e estático, é preciso continuar o estimulando além do limite, pois caso contrário, essas mudanças não ocorrerão.

Segundo Ericsson e Pool (2017), um dos principais motivos pelo qual a maioria das pessoas não desenvolve essas habilidades extraordinárias não é por falta de capacidade, mas sim porque estão satisfeitas dentro de suas respectivas zonas de conforto. Além da adaptabilidade, outro fator fundamental para o desenvolvimento da

expertise é o uso de representações mentais eficazes durante a resolução de uma tarefa.

Representações mentais são estruturas cognitivas que correspondem a objetos, ideias ou agrupamentos de informações em que o cérebro esteja pensando. Esses grupos, quando organizados na mente em padrões nos quais o indivíduo atribui um sentido particular, permitem o processamento de uma grande quantidade de informações rapidamente. Esses padrões são chamados de *chunks* e são os responsáveis para que as informações sejam armazenadas na memória de longo prazo (Ericsson & Pool, 2017).

O termo *chunk* foi inicialmente apresentado por Chase e Simon (1973) e foi utilizado para descrever as estratégias de memorização e representação mental de jogadores de xadrez. Em seu estudo, esses autores concluem que o desempenho superior dos enxadristas experts vem da habilidade que esses indivíduos possuem em codificar as posições em agrupamentos (*chunks*) maiores, cada um organizado em um subgrupo familiar de peças (Chase & Simon, 1973). Dessa forma, esses jogadores conseguem estabelecer mentalmente com clareza as melhores possibilidades de movimento das peças, o que garante um melhor desempenho.

Em termos gerais, o que diferencia os experts de pessoas com menos experiência é a quantidade e a qualidade de suas representações mentais, que permitem ao indivíduo o desenvolvimento de uma habilidade voltada para o reconhecimento de padrões em situações de resolução de problemas que, para não experts, seriam de difícil resolução. Além do domínio do xadrez, esse conceito também pode ser aplicado em diversas áreas do conhecimento, inclusive na música (Ericsson & Pool, 2017). Com o intuito de ser possível que qualquer pessoa desenvolva o aprimoramento de suas representações mentais a partir da adaptabilidade ao longo do tempo, os autores apresentam a prática deliberada, uma ferramenta que representa o terceiro (e principal) pilar de sua teoria.

A prática deliberada é a regra de ouro e a forma mais eficiente de garantir a qualquer indivíduo o desenvolvimento da expertise em qualquer domínio (Ericsson & Pool, 2017). Até mesmo em áreas em que não seja possível a aplicação de todas as características da prática deliberada, os autores sugerem que o caminho para o desenvolvimento da expertise deverá ser sempre o de se aproximar o máximo possível desse tipo de prática.

Para que ela seja desenvolvida da melhor maneira, torna-se indispensável o auxílio e acompanhamento de um professor ou tutor. O trabalho do professor é designar atividades de prática, com instruções específicas, de modo que o indivíduo possa realizá-la de maneira eficaz entre os encontros (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993). Se-

gundo os mesmos autores, cabe ao professor diagnosticar os erros cometidos pelo praticante, fornecendo feedbacks constantes, que são fundamentais para o aperfeiçoamento das representações mentais, e consequentemente, da própria prática.

Diferente da prática ingênua (a mera repetição sem um propósito definido), a prática deliberada envolve uma série de princípios que desafiam constantemente a homeostase. Estes princípios são: (1) o desenvolvimento de habilidades que já tenham sido alcançadas por outros; (2) a constante saída da zona de conforto durante a prática; (3) objetivos específicos e bem definidos; (4) concentração total enquanto a atividade é realizada; (5) feedback de um professor ou tutor, de modo a realizar ajustes na prática quando necessário; (6) uso e desenvolvimento de representações mentais eficientes; e, finalmente, (7) construção ou modificação de habilidades previamente adquiridas.

Uma ferramenta que pode contribuir para o desenvolvimento da prática deliberada é o uso do diário reflexivo. Para compreender o seu uso na prática deliberada, é necessário que se apresente o processo responsável pela sua inserção como ferramenta de aprendizagem: a autorregulação. Um dos grandes estudiosos nesse campo é o psicólogo americano Barry Zimmerman, que aborda os principais processos psicológicos que ocorrem no desenvolvimento da autorregulação durante a aprendizagem. Para ele, é fundamental que estudantes desenvolvam habilidades como planejamento, organização, autoinstrução, autovigilância e autoavaliação, de modo que eles se tornem participantes ativos do próprio aprendizado. Essas habilidades permitem que os estudantes de qualquer domínio tomem controle consciente sobre seu processo de aprendizado, de modo a estabelecer objetivos claros, selecionar estratégias apropriadas, monitorar o seu progresso e avaliar sua própria compreensão sobre ele (Zimmerman, 1986).

Além disso, a motivação desempenha um papel fundamental na autorregulação. Estudantes que desenvolvem a habilidade de se perceberem competentes, autoeficazes e autônomos tendem a estar mais motivados para se engajar ativamente no processo de aprendizado. Ao perceberem um maior controle sobre sua própria aprendizagem, eles podem sentir-se capazes e confiantes, o que, por sua vez, impulsiona a motivação para continuarem a se autogerenciar. Esses elementos se combinam para criar um ciclo positivo de aprendizado: a autorregulação eficaz leva a um maior autocontrole e a percepções mais positivas de competência, o que, por sua vez, aumenta a motivação dos estudantes a continuar utilizando essas estratégias. Em última análise, a autorregulação permite que os estudantes adaptem seus métodos de aprendizado a suas necessidades específicas, otimizando assim seu desempenho acadêmico, seu desenvolvimento pessoal e sua capacidade de aprender de maneira mais eficaz (Zimmerman, 1986).

Em um estudo posterior, Zimmerman (1998) investigou a autorregulação no meio acadêmico e concluiu que os processos de autorregulação estão diretamente relacionados à motivação e à realização dos estudantes. Além disso, o autor afirma ainda que processos semelhantes são utilizados no campo da música. Por fim, o uso de automonitoração observado nos experts revela que tais estratégias não são apenas úteis durante a fase inicial de aprendizado, mas também durante o desenvolvimento de uma habilidade.

McPherson e Renwick (2001) publicaram um estudo cujo objetivo era investigar a autorregulação na prática musical infantil. Durante três anos, o processo de prática de um instrumento realizado por sete crianças entre sete e nove anos foi regularmente documentado em vídeo e analisado. Nesse período, as crianças deveriam se utilizar de um diário de prática como ferramenta de monitoração da própria prática. Ao longo do estudo, foi observado que as crianças que mostraram maior dificuldade em perceber e corrigir os próprios erros não apresentavam sinais da utilização do diário. Ao final do estudo, concluiu-se que os processos de autoavaliação são características distintivas dos experts, mas também podem ser observados, em menores proporções, nos estágios iniciais do aprendizado. Logo, acredita-se que o desenvolvimento adiantado dessas características pode levar o musicista a praticar mais e com maior eficiência, a expressar maior confiança na própria capacidade e a alcançar um nível de performance mais elevado.

McPherson e Renwick (2001) também demonstraram o papel do professor para moldar e demonstrar estratégias específicas que seus estudantes possam realizar durante seus estudos em casa. No entanto, tais estratégias podem se mostrar menos eficazes, caso o estudante não busque desenvolver a capacidade de controlar e monitorar a si mesmo. Por isso, é fundamental a presença de um professor que os incentive a refletir sobre suas práticas e os oriente a seguir caminhos que os façam praticar utilizando ferramentas de maneira eficiente, como é o caso da utilização do diário reflexivo. Por fim, o autor afirma que quando os estudantes planejam previamente suas sessões de prática, monitoram e corrigem seus erros e buscam o feedback de um professor, eles estão gradualmente aprimorando suas habilidades de autorregulação, que eventualmente se tornarão automáticas.

Em um estudo mais recente, um grupo de pesquisadores brasileiros investigou estratégias de estudo aplicadas na preparação de uma performance de piano. Para isso, o pianista utilizou-se de um diário de estudo como ferramenta de autoavaliação contínua durante a etapa de planejamento da performance. Ao final do estudo, concluiu-se que o emprego do diário contribuiu para o êxito na aplicação das estratégias

de estudo pesquisadas, além de melhor direcionar e organizar os objetivos em cada sessão de prática (Alves, Noda & Cesetti, 2019).

Para o presente estudo, optou-se por utilizar uma abordagem menos estrita do diário, que difere das apresentadas anteriormente. A única instrução fornecida aos estudantes foi: “todas as vezes que você for praticar o piano, escreva neste caderno as reflexões oriundas de sua prática”. Dessa forma, os estudantes puderam escrever com maior liberdade suas reflexões e pensamentos, o que resultou em uma relação de maior intimidade com o diário. Por conta disso, o termo empregado para melhor definir o tipo de diário utilizado no presente estudo é diário reflexivo. Logo, sempre que esse termo for utilizado no trabalho, refere-se à modalidade de diário adotada para a presente pesquisa.

2. Metodologia

No presente trabalho, foi utilizado um método de estudo de casos múltiplos, que, segundo Yin (2015), consiste em uma investigação empírica cujo objetivo é compreender um fenômeno contemporâneo (o “caso”) de maneira aprofundada e em seu contexto no mundo real. O autor afirma ainda que este método de pesquisa pode ser adotado especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto possam não estar claramente evidentes.

2.1. Participantes

O grupo de participantes consistiu em três estudantes de uma turma de piano popular, matriculados no curso de música da Universidade Federal do Paraná, sendo duas mulheres e um homem, com idade entre 19 e 26 anos. Dos três estudantes, dois apresentam histórico com o estudo predominantemente no piano popular e um com o estudo predominantemente em música de câmara. Para efeitos de preservação do anonimato, foram utilizados nomes fictícios para a exposição dos dados dos participantes. Os nomes escolhidos por eles mesmos foram Alice, Artorias e Catarina.

2.2. Materiais/Equipamentos

Os equipamentos utilizados foram três cadernos brochura tamanho 14x20 cm, de 96 folhas, utilizados como diários reflexivos. Além disso, também foram utilizados o programa *Microsoft Word* para a transcrição dos diários e o programa *N-vivo*, no qual a análise de conteúdo foi realizada.

2.3. Procedimento

No início do semestre letivo, os participantes receberam o diário reflexivo do professor de piano que os acompanharia ao longo do semestre. Durante 15 semanas, eles tiveram uma aula por semana de piano individual com este professor. As aulas duravam, em média, entre 40 e 50 minutos e foram ministradas de acordo com o programa da disciplina Prática Vocal e Instrumental IV (turma: piano popular) da Universidade Federal do Paraná.

Ao final do semestre, os diários foram devolvidos ao professor e a transcrição dos três diários foi feita. Para isso, inicialmente, utilizou-se a ferramenta de transcrição de áudio via ditado do programa *Microsoft Word*, do pacote Office, da Microsoft 365, disponível para todo estudante ou servidor ativo da Universidade Federal do Paraná. Nos trechos em que o texto era muito fragmentado, no entanto, a ferramenta não se mostrou muito eficiente, sendo necessário prosseguir de maneira manual. Concluída a etapa, foram gerados arquivos PDF com o conteúdo dos diários. Por fim, os documentos obtidos foram submetidos ao processo de análise, descrito a seguir.

333

2.4. Análise de dados

Para essa etapa da pesquisa, foi adotado o procedimento de análise de conteúdo. Segundo Severino (2007), a análise de conteúdo constitui-se de uma metodologia de tratamento, análise e interpretação de um discurso em diferentes tipos de linguagem. Para realizar tal processo, as informações textuais contidas nos diários foram analisadas conforme os pressupostos de Krippendorff (2019). Segundo o autor, a análise de conteúdo constitui em uma técnica de pesquisa que busca, a partir de determinados dados, formular inferências válidas e replicáveis em seu contexto. Assim, a ferramenta adotada para auxiliar na análise foi o programa *N-vivo*, utilizado para organizar e categorizar as informações disponíveis nos diários reflexivos. Dessa forma, durante o processo de análise foram criadas 16 categorias específicas, incluídas em três categorias gerais, que se consideraram adequadas para englobar os relatos. No programa, foram criados “nós” referentes a cada uma das categorias. Na sequência, os documentos em PDF contendo os relatos dos diários foram importados para a interface do programa, no modo leitura. A partir destes documentos, os relatos considerados correlatos às categorias listadas foram selecionados e arrastados para dentro de cada nó correspondente. Dessa forma, cada categoria representa um tipo distinto de relato presente na utilização do diário pelos estudantes.

3. Resultados

A tabela abaixo ilustra as categorias de análise, definições e termos-guias empregados a partir da transcrição dos diários reflexivos dos estudantes de piano investigados:

Tabela 1.

Categorias de análise, definições e termos-guias empregados a partir da transcrição dos diários reflexivos dos estudantes de piano investigados.

Categorias de análise		Definições	Termos-guia
Autoavaliação			
1	Cobrança	Situações em que o estudante exigiu mais de si mesmo	Precisa melhorar Ainda não Falta
2	Frustração	Situações em que o estudante se mostrou insatisfeito com seu desempenho	Decepcionado Péssimo
3	Dificuldade	Situações em que o estudante se deparou com alguma dificuldade durante a sua prática	Dificuldade Enrosca Problema
4	Estagnação	Situações em que o estudante não observou qualquer avanço na sua prática	Não rendeu Nada mudou Travado
5	Progresso	Situações em que o estudante observou progresso na sua prática	Melhorou Avancei Mais fácil
6	Recomendação	Situações em que o estudante escreveu alguma recomendação para si mesmo	Lembrar Cuidado Observar
7	Revisão	Situações em que o estudante revisou algum conteúdo ou estudo	Revisei Corrigi Repeti
Descrição da Tarefa			
8	Cadência	Situações em que o estudante se referiu à utilização de cadências	II-V-I Cadência
9	Pomodoro	Situações em que o estudante se referiu à utilização da técnica Pomodoro ¹	Pomodoro
10	Qualidade	Situações em que o estudante relatou algo sobre a qualidade da sessão de prática	Ruim Produtivo Tranquilo
11	Relato	Situações em que o estudante relatou algo sobre a sessão de prática	Praticando Comparei Anotei Testei
12	Tarefa cumprida	Situações em que o estudante relatou o cumprimento de alguma tarefa	Fiz Estudei Leitura Passagem <i>Pozzoli</i>
13	Tarefa não cumprida	Situações em que o estudante relatou o não cumprimento de alguma tarefa	Não fiz Não consegui

¹ Trata-se de uma técnica de gerenciamento de tempo, criada por Cirillo (2006).

Estados			
14	Estado emocional	Situações em que o estudante relatou estar afetado por algum aspecto emocional	Feliz Triste Emocional Não estive bem Estressante
15	Estado motivacional	Situações em que o estudante relatou estar afetado por algum aspecto motivacional	Motivado Animado Entusiasmado Foco Vai passar
15	Externo	Situações em que o estudante teve sua prática afetada por alguma interferência externa ao piano	Viajei Sobrecarregado Dia longo Frio

A tabela 2 ilustra a quantidade de relatos encontrados relacionados a cada categoria apresentada na tabela 1. Os números em negrito referem-se a situações em que a frequência do comportamento foi observada em um número de vezes considerado relevante:

Tabela 2.

Número, categorias e quantidade de relatos encontrados a partir da transcrição dos diários reflexivos dos estudantes de piano investigados

Número	Categoria de análise	Quantidade de relatos encontrados		
		Alice	Artorias	Catarina
	Autoanálise			
1	Cobrança	2	4	4
2	Decepção	2	3	0
3	Dificuldade	24	11	24
4	Estagnação	0	9	2
5	Progresso	24	46	72
6	Recomendação	11	2	90
7	Revisão	31	8	44
	Descrição de tarefa			
8	Cadência	1	16	10
9	Pomodoro	0	6	1
10	Qualidade	4	20	7
11	Relato	21	21	63
12	Tarefa cumprida	263	39	147
13	Tarefa não cumprida	3	3	2
	Estados			
14	Estado emocional	0	20	11
15	Estado motivacional	0	16	13
16	Externo	5	11	11

Conforme a tabela 2, a categoria “autoanálise” esteve dividida em sete subcategorias: cobrança (quando o relato se referia a alguma cobrança dos estudantes em relação a si mesmos), decepção (quando o relato se referia a algum desapontamento em relação ao cumprimento de uma tarefa), dificuldade (quando o relato se referia a alguma dificuldade técnica no percurso do estudo do piano), estagnação (quando o relato se referia a algum platô de aprendizado), progresso (que faz menção aos relatos em que os estudantes observavam algum avanço

em sua forma de tocar, raciocinar ou compreender), recomendação (quando o estudante faz uma recomendação a si mesmo ou anota algo que precisa prestar atenção) e revisão (quando o relato estava diretamente relacionado aos conceitos de representações mentais e modificação de habilidades, presentes da TGE de Ericsson). Destas categorias, aquelas que apareceram com mais frequência foram a dificuldade, o progresso e a revisão. Um dos estudantes, no entanto, mencionou bastante a categoria recomendação.

A categoria “descrição da tarefa”, por sua vez, esteve dividida em seis subcategorias: cadência (quando o relato se referia ao estudo de alguma cadência – em geral, a IIm7-V7-IM – separado do contexto do repertório), Pomodoro (quando o relato se referia ao uso da Técnica Pomodoro, uma técnica desenvolvida por Cirillo (2006), referente ao uso do tempo da prática), qualidade (quando o relato se referia a algum aspecto positivo de sua execução musical), relato (quando o estudante declarava algum fenômeno ou curiosidade surgidos durante os estudos), tarefa cumprida (quando o estudante conseguia cumprir uma determinada tarefa) e tarefa não cumprida (quando o estudante não conseguia cumprir uma determinada tarefa). Destas categorias, aquelas que apareceram com mais frequência foram o relato e a tarefa cumprida, tendo um dos estudantes fornecendo 263 relatos desta última categoria.

Por fim, a categoria “estados” esteve dividida em três subcategorias: estado emocional (quando o relato se referia a alguma emoção explicitamente vivenciada durante a prática), estado motivacional (quando o relato expressava aspectos relacionados a motivação do estudante com a prática) e externo (quando o relato se referia a algum fator externo que interrompia a prática, como a redução do tempo de prática por conta de outras matérias do curso de música, em que eles precisavam estudar para provas importantes e, nesse caso, a prática do piano não era uma prioridade). Destas categorias, não houve nenhum que mais se destacou entre os estudantes.

4. Discussão

O objetivo geral desta pesquisa foi investigar a eficácia do uso do diário reflexivo como ferramenta de estudo em sessões de prática de estudantes de piano popular. Para isso, foram disponibilizados, recolhidos, transcritos e analisados os diários reflexivos de três estudantes de piano popular do curso de música da Universidade Federal do Paraná. De acordo com Ericsson e Pool (2017), um dos princípios necessários para a realização da prática deliberada é a obtenção de feedback e a modificação de esforços em resposta a ele. Além disso, segundo o autor, apesar da figura do professor ser indispensável, também cabe

ao praticante a tarefa de se auto monitorar, identificar e corrigir os erros. Com base nos resultados apresentados acima, as quatro maiores categorias em quantidades de frequências relatadas pelos estudantes de piano foram, respectivamente, tarefa cumprida, progresso, relato e recomendação. Dessa forma, pode-se inferir que os estudantes utilizaram o diário principalmente como uma ferramenta de constante acompanhamento, reflexão, manutenção e aprimoramento de suas habilidades.

Outra categoria da prática deliberada que pode ser diretamente associada ao uso do diário foi a modificação de habilidades já construídas, que foca em aspectos específicos de uma habilidade e trabalha para aprimorá-los gradativamente (Ericsson & Pool, 2017). O ato de registrar a própria prática permite que o estudante desenvolva a autorreflexão e a conscientização acerca dos seus erros e dificuldades. Caso ele deixe de realizar essa importante etapa, é mais provável que ele insista nos mesmos erros e demore mais para perceber e corrigi-los. Assim, os principais resultados encontrados nesta pesquisa mostram que, apesar de haver diferenças na estratégia de utilização do diário de cada estudante, nos três casos se observou um progresso significativo em relação à prática do instrumento.

337

O grupo de categorias contidas na macrocategoria denominada “autoanálise” representa o feedback que os estudantes deram para si mesmos. As mais recorrentes foram o progresso, a recomendação e a revisão. Progresso é uma categoria que faz menção aos relatos em que os estudantes observavam algum avanço em sua forma de tocar, raciocinar ou compreender. A categoria de revisão, por sua vez, está diretamente relacionada aos conceitos de representações mentais e modificação de habilidades. Segundo Ericsson e Pool (2017), a prática deliberada tanto produz quanto depende de representações mentais eficazes, ou seja, o aperfeiçoamento da performance depende do aprimoramento das representações mentais. Quando um estudante revisa um conteúdo, refaz um exercício em um andamento mais lento ou retoma uma peça musical que não tocava há tempo, ele está buscando fortalecer um conjunto de habilidades que possibilita o refinamento de suas representações mentais. Por fim, a categoria de recomendação pode ser relacionada com o princípio da prática deliberada que busca estabelecer objetivos bem estabelecidos. Quando o estudante faz uma recomendação a si mesmo ou anota algo que precisa prestar atenção, ele está adicionando pequenos objetivos a serem alcançados a curto, médio ou longo prazo, dentro do objetivo maior, que é aperfeiçoar a prática. Portanto, o diário reflexivo, neste caso, contribuiu para que a prática dos estudantes investigados fosse, de fato, deliberada.

A categoria referente aos estados também foi bastante relevante na análise dos diários. Por conta da forma como foram instruídos a ano-

tar no diário, os estudantes se sentiram à vontade para relatar fatos externos à prática do piano. Assim, observou-se que, em alguns casos, os estudantes relatavam que a sessão de prática não havia rendido, pois eles estavam afetados emocionalmente (de maneira negativa). Em outros momentos, as práticas foram interrompidas e seus desempenhos foram reduzidos por conta de outras matérias do curso de música, em que eles precisavam estudar para provas importantes e, nesse caso, a prática do piano não era uma prioridade. Foram observados também casos em que os estudantes saíam da aula de piano ou da sessão extremamente motivados a praticar e a se dedicar mais ao estudo do piano. Esses relatos corroboram com os resultados de Zimmerman (1998), em que foi observado que a autorregulação apresentava relação direta com a motivação e realização acadêmica. Por fim, conclui-se que os estados, especialmente emocional e motivacional, exerceram uma influência importante na qualidade da sessão de prática desenvolvida pelos estudantes investigados.

5. Considerações finais

A principal conclusão retirada do presente estudo foi a de que o diário reflexivo foi uma ferramenta importante para o engajamento do estudante na prática deliberada do piano popular. Como visto na fundamentação teórica desta pesquisa, inúmeros são os benefícios que sua utilização proporciona a praticantes de qualquer domínio, inclusive a música. Dentre elas estão o desenvolvimento da autorregulação, da autoavaliação, da motivação, da organização, no aguçamento da percepção, na correção dos próprios erros, entre outros.

Os resultados desta pesquisa permitem sugerir, para estudos futuros, análises de diários reflexivos com categorias mais bem definidas, em que os estudantes recebessem uma orientação mais restrita, de modo a se obter resultados quantitativos e qualitativos, de modo a aumentar a dimensão analítica do estudo. Acredita-se que essa medida poderia influenciar positivamente a utilização do diário e facilitar a análise dos dados da pesquisa. Outra possibilidade para estudos futuros no campo da música seria a de submeter outros instrumentistas (não pianistas) à utilização do diário reflexivo como ferramenta de aprendizagem, para verificar se o instrumento é uma variável a ser levada em conta em estudos envolvendo autorregulação a aprendizagem do instrumento. Finalmente, poder-se-ia analisar de forma mais profunda os níveis motivacionais e emocionais presentes nos relatos, de modo a possibilitar a compreensão sobre como os músicos lidam com questões como ansiedade, procrastinação, medo de palco, pressões psicológicas de familiares, interferências emocionais na prática, entre outros.

Esta pesquisa faz parte do projeto guarda-chuva intitulado “A psicologia da expertise do pianista popular brasileiro”, desenvolvido junto ao Grupo de Pesquisa Música e Expertise da Universidade Federal do Paraná. Acredita-se que ela tenha contribuído de forma significativa para o aprimoramento da maneira pela qual pianistas se engajam em atividades de prática deliberada, o que contribui para o desenvolvimento de suas respectivas expertises.

Referências

- Alves, R., Noda, L. & Cesetti, D. (2019). Estratégias de estudo aplicadas na construção da performance de seis Études Op.33 de Karol Szymanowski. *Vórtex*, 7(3), 1-32.
- Chase, W. G., & Simon, H. A. (1973). Perception in chess. *Cognitive psychology*, 4(1), 55-81.
- Cirillo, F. (2006). *The Pomodor Technique: the acclaimed time-management system that has transformed how we work*. New York: Penguin.
- Ericsson, K. A. & Pool, R. (2017). *Peak: secrets from the new science of expertise*. New York: Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.
- 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), 363-403.
- Krampe, R. T. & Ericsson, K, A. (1996). Maintaining Excellence: Deliberate Practice and Elite Performance in Young and Older Pianists. *Journal of Experimental Psychology: General*, 125(4), 331-359.
- Krippendorff, K. (2019). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. SAGE Publications, Inc.
- McPherson, G. E. & Renwick, J. M. (2001). A longitudinal study of self-regulation in children's musical practice. *Music Education Research*, 3(2), 169-186.
- Osborne, M. S., McPherson, G. E., Miksza, P. & Evans, P. (2021). Using a microanalysis intervention to examine shifts in musicians' self-regulated learning. *Psychology of Music*, 49(4), 972-988.
- Ramos, D. (2021). Creative strategies for learning Brazilian popular piano. In R. C. Araújo (Org.). *Brazilian research on creativity development in musical interaction* (pp. 64-97). New York: Routledge.
- Severino, A. J. (2007). *Metodologia do trabalho científico*. São Paulo: Cortez
- Yin, R. K. (2015). *Estudo de caso: planejamento e métodos* (5a ed.). (C. M. Herrera, Trad.). Porto Alegre: Bookman. (Obra original publicada em 1984).
- Zimmerman, B. J. (1986). Becoming a self-regulated learner: which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, 11, 307-313.
- Zimmerman, B. J. (1998) Academic studying and the development of personal skill: a self-regulatory perspective, *Educational Psychologist*, 33, 73-86.