



## **Experiência de fluxo na prática musical de estudantes de pós-graduação em música: relatos de experiência**

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

SUBÁREA: ST-2: Cognição Musical: Fundamentos, desdobramentos e conexões

*Marcos Vinícius Araújo*  
UFRGS  
*marcosviniciusaraujo@ufrgs.br*

*Ariel da Silva Alves*  
UFRGS  
*ariel.es.alves@gmail.com*

*Douglas Silva Lima*  
UFRGS  
*dougflauta@gmail.com*

*Jessé Piñon Siqueira Monteiro*  
UFRGS  
*jessepsmonteiro@gmail.com*

*Matheus Correia das Chagas*  
UFRGS  
*contatomatheuschagas@gmail.com*

*Jeias Silvestre Silva de Araújo*  
UFRGS  
*jeias01@gmail.com*

*Pedro Paulo da Silva Souza*  
UFRGS  
*pedro\_s\_souza@outlook.com*

**Resumo.** A presente pesquisa teve por objetivo investigar a experiência de fluxo na prática musical de estudantes de performance musical de pós-graduação, através de uma disciplina criada especificamente como contexto para investigação das experiências de fluxo na prática musical. Os participantes foram 6 instrumentistas, sendo 2 flautistas, 2 violonistas e 2 pianistas. Foram realizados 14 encontros semanais, onde foram discutidos: 1) conceito da experiência de fluxo e de suas dimensões; 2) reflexões sobre experiências prévias e atividades musicais relacionadas à experiência de fluxo; 3) avaliação da experiência de fluxo em performances, e 4) teste de estratégias para a experiência de fluxo esboçadas na literatura. A coleta de dados se deu através da solicitação do preenchimento de diários reflexivos. A partir dos diários, os participantes construíram relatos de suas experiências, os quais foram analisados tematicamente. Os temas emergentes a partir dos relatos foram: definições de experiência de fluxo e suas dimensões, estratégias de prática e associações à experiência de fluxo, e disruptores da experiência de fluxo. Os resultados permitiram identificar a presença de dimensões da



experiência de fluxo na prática musical individual dos participantes, e associações de estratégias de prática com aspectos subjetivos do fazer musical. As associações reportadas na presente pesquisa podem informar práticas, intervenções pedagógicas e de pesquisa, buscando incluir a possibilidade de experiências de fluxo na prática musical de estudantes de performance musical do ensino superior.

**Palavras-chave.** Experiência de fluxo, Prática musical, Planejamento da performance, Relato de experiência

**The experience of flow in the musical practice of graduate students in music: experience reports**

**Abstract.** The present research aimed at investigating the flow experience in the musical practice of graduate students of musical performance, through a course specifically created as a context for investigating flow experience in musical practice. The participants were 6 instrumentalists, 2 flutists, 2 classical guitarists and 2 pianists. Fourteen weekly meetings were held, where the following were discussed: 1) the concept of the flow experience and its dimensions; 2) reflections on previous experiences and musical activities related to flow experiences; 3) evaluation of flow experience in performances, and 4) testing of strategies for flow experience outlined in the literature. Data collection took place by requesting the completion of reflective diaries. From the diaries, the participants built reports of their experiences, which were analyzed thematically. The emerging themes from the reports were: definitions of flow and its dimensions, practice strategies and associations with flow experience, and disruptors of flow. The results made it possible to identify the presence of dimensions of the flow experience in the participants' individual musical practice, and associations of practice strategies with subjective aspects of music making. The associations reported in this research can inform practices, pedagogical and research interventions, seeking to include the possibility of flow experiences in the musical practice processes of higher education music performance students.

**Keywords.** Flow experience, Music practice, Performance planning, Experience report

## Introdução

A prática musical se caracteriza como uma atividade multifacetada, podendo incluir qualquer procedimento destinado ao alcance de metas de aprendizagem auto-delineadas ou delineadas por um professor (HALLAM, 1997; JORGENSEN, 2004; LEHMANN; SLOBODA; WOODY, 2007; WILLIAMON, 2004). No entanto, para contextualizar a prática musical, é importante esclarecer que processos de aprendizagem abrangem aspectos que vão além do pragmatismo na aquisição de competências, principal inclinação dos estudos sobre prática musical. Um aspecto importante trata-se da própria experiência subjetiva e individual do músico, podendo afetar a cognição, motivação para a aprendizagem e a performance musical (PAPAGEORGI; WELCH, 2014).

O contexto do ensino e aprendizagem da performance musical no ensino superior não está livre de pressões psicológicas e das longas horas de estudo necessárias para o desenvolvimento da expertise musical (ERICSSON; KRAMPE; TESCH-ROMER, 1993;

PAPAGEORGI et al., 2009; PAPAGEORGI; CREECH; WELCH, 2013; PAPAGEORGI; WELCH, 2014). Sendo um conceito complexo, a expertise musical envolve diversas capacidades, como, por exemplo, precisão ao tocar um instrumento, capacidade de memorização e de ser confiável na recuperação direta de programas neuromotores em um curto período de tempo durante a performance, capacidade de tocar de maneira expressiva, capacidade de comunicação e relacionamento interpessoal e capacidade de se comportar como um músico profissional (ALTENMÜLLER; WIESENDANGER; KESSELRING, 2006). A necessidade do desenvolvimento de tais capacidades, as quais exigem movimentos que estão no limite da capacidade humana, acaba por contribuir para o surgimento de fazeres musicais que cultuam a perfeição e que perpetuam a crítica na performance de música erudita (ALTENMÜLLER; SCHNEIDER, 2008; GOEHR, 1992), em um ambiente social com expectativas previsíveis sobre o desempenho musical (GOEHR, 1992; RINK, 2004). Nesse contexto, as exigências para o desenvolvimento da expertise musical têm sido apontadas como fatores que podem afetar tanto a saúde, quanto a motivação de futuros instrumentistas e cantores. A ansiedade na performance (KENNY, 2011) é um exemplo de fator que pode afetar as capacidades de estudantes para atingirem seus objetivos profissionais (FARRUQUE; WATSON, 2014), uma vez que essa também influencia a motivação e o auto-conceito (PAPAGEORGI; HALLAM; WELCH, 2007).

Estudos recentes têm chamado a atenção para a influência de práticas de ensino da música do século XIX em abordagens de ensino da performance. A relação mestre-aprendiz tem dominado o ensino de música ocidental (LENNON; REED, 2012; LONG et al., 2012), tendo o professor como a figura central do ambiente de aprendizagem. Assim, o papel típico do aluno é absorver e aceitar a orientação do professor (LONG et al., 2012). Paralelamente, outro problema que vem sendo destacado no ensino da performance musical em nível superior no Brasil, é a lacuna na formação pedagógica de professores de instrumento: “o professor de instrumento musical é um músico instrumentista, embora sua formação no bacharelado seja direcionada exclusivamente para a execução musical” (GLASER; FONTEERRADA, 2007, p. 28). Autores brasileiros que criticam o modelo da racionalidade técnica no ensino da música argumentam por um ensino ligado ao contexto sociocultural e que tenha relação com os espaços de atuação profissional contemporâneos do futuro bacharel.

A complexidade envolvida no desenvolvimento da expertise musical, somada ao problema da falta de formação pedagógica do bacharel professor de instrumento, são fatores que podem afetar a experiência subjetiva, motivação e aprendizagem do estudante. Cientes do problema em questão, algumas ações de pesquisa tanto no Brasil como na Europa têm

procurado encontrar maneiras viáveis para otimizar o processo de ensino e aprendizagem da performance musical em nível superior. Algumas áreas emergentes de pesquisa, entre elas, a da pedagogia da performance (CERQUEIRA; ZORZAL; ÁVILA, 2012), têm reunido esforços para desenvolver uma prática pedagógica que seja mais informada pela ciência (e não somente pela transmissão oral de conhecimento), tendo também em consideração as necessidades do contexto sociocultural atual.

Apesar dos esforços de diversas pesquisas em buscar a prevenção de problemas relacionados à performance musical (ex. dores ao tocar, ansiedade, entre outros), poucos ainda são os estudos que buscam a promoção de experiências positivas no fazer musical associado à música de concerto. Pesquisas que visam a melhor compreensão das forças e virtudes humanas para a promoção do bem-estar, estão no centro do domínio da psicologia positiva (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2000). O domínio estuda cientificamente o funcionamento ideal de indivíduos, grupos e instituições. Essa abordagem investiga os pontos fortes, virtudes, condições e processos que contribuem para o bem-estar e o funcionamento ideal humano. A área da psicologia positiva cresceu rapidamente e se expandiu para além do campo da psicologia, refletindo também em disciplinas como a Educação (PATSTON; WATERS, 2015). No domínio da Educação Musical, alguns estudos recentes começam a tentar compreender de que forma essa área poderia beneficiar processos de ensino e aprendizagem. Por exemplo, Patston e Waters (2015) propuseram um modelo teórico para aulas individuais de música a partir da discussão da aplicação de conceitos da psicologia positiva para o desenvolvimento da aprendizagem e do engajamento com o processo de aprendizagem. As pesquisas de Lamont (2011, 2012) mostraram que estudantes de performance musical possuem experiências emocionais caracterizadas como valiosas e gratificantes, as quais possuem potencial para a motivação e engajamento de longo-prazo com a música, destacando também a aplicabilidade de referenciais da psicologia positiva para a compreensão de experiências subjetivas de alunos.

Nesse contexto, entre as experiências psicológicas positivas para a aprendizagem, pode-se destacar a experiência de Fluxo, um dos construtos mais estudados no âmbito da psicologia positiva. O fluxo é uma experiência holística de engajamento total em uma atividade representada por concentração intensa em uma tarefa específica com nível de dificuldade percebida como adequada às próprias capacidades. No estado mental de fluxo, um indivíduo se encontra completamente absorvido pela tarefa, com uma sensação de foco energizado e plena participação, sem auto-consciência reflexiva, mas com um profundo senso de controle (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). A experiência de fluxo é frequentemente descrita

como uma experiência ótima, sendo um estado desejável para se atingir em processos de aprendizagem por contribuir para o aumento da motivação intrínseca, bem-estar e performance.

Em fluxo, o indivíduo tende a relatar alguns dos seguintes indicadores:

Equilíbrio desafio de habilidades (sentir-se competente o suficiente para atender às altas exigências da situação), fusão ação-consciência (fazer as coisas de forma espontânea e automaticamente, sem ter que pensar), objetivos claros (ter um forte sentido de que se quer fazer), resposta inequívoca (saber imediatamente o quão bem está desempenhando a tarefa), concentração intensa (estar completamente focado na tarefa em curso), sensação de controle (sensação de controle sobre o que se está fazendo), perda de autoconsciência (não se preocupar com o que os outros pensam ou podem estar pensando sobre si próprio), transformação do tempo (sensação de que o tempo passa de uma maneira diferente do normal), e experiência autotélica (sentir que a experiência foi extremamente gratificante). (MARTIN; JACKSON, 2008, p. 146)

Diante da popularidade e implicações do conceito, a experiência de fluxo passou a oferecer um quadro conceptual e metodológico relevante para estudar experiências benéficas também para atividades musicais (ARAÚJO, 2015; ARAÚJO; HEIN, 2016; MARIN; BHATTACHARYA, 2013; SINNAMON; MORAN; O'CONNELL, 2012; WRIGLEY; EMMERSON, 2013). Ainda que escassas, as investigações sobre a experiência de fluxo na prática musical têm revelado algumas associações promissoras. Por exemplo, o estudo de Fritz e Avsec (2007) apontou associações positivas da experiência de fluxo na atividade de estudo com o aumento de emoções positivas e satisfação com a vida por parte de alunos de performance musical no ensino superior. A propensão à experiência de fluxo de uma amostra de músicos adultos foi o fator que mais influência exerceu no número total de horas despendidas com a atividade de estudo individual (BUTKOVIC; ULLÉN; MOSING, 2015). Marin e Bhattacharya (2013) também constataram associações significativas das propensões de pianistas estudantes de música erudita com as horas diárias de estudo, resultado que também foi encontrado em outros dois estudos com alunos de graduação de música e com músicos experientes (ARAÚJO, 2015). Porém, ao contrário de Butkovic et al. (2015) que explicam o tempo de estudo acumulado a partir da propensão à experiência de fluxo, esses outros estudos utilizaram a experiência como variável dependente, sendo explicada pelo tempo de estudo. Em consequência, ainda não se sabe ao certo como o fator tempo de estudo se relaciona com a experiência (ex. se é influenciador ou influenciado pela experiência de fluxo). Mesmo assim, a associação entre o tempo despendido com a atividade de estudo e a experiência de fluxo parece ser pertinente. No entanto, ainda são escassas pesquisas que



adotem metodologias qualitativas para analisar nuances da experiência na prática musical de estudantes de performance em nível superior.

O presente estudo teve por objetivo investigar a experiência de fluxo em estudantes de performance musical de pós-graduação, através de uma disciplina de performance no âmbito de um curso de pós-graduação.

## **Métodos**

Diante da necessidade de explorar nuances da experiência dos participantes quando confrontados com conceitos e estratégias para o fomento da experiência de fluxo na performance musical, o estudo foi planejado como qualitativo e exploratório, no âmbito de uma pesquisa-ação (STRINGER, 1996).

### **Disciplina ‘Aplicações da teoria do fluxo na prática musical’.**

A disciplina foi criada como contexto para investigação das experiências de fluxo na prática musical dos seus alunos matriculados. A disciplina foi ministrada de forma remota pelo investigador principal da pesquisa, devido ao contexto de pandemia de COVID, e contou com 14 encontros semanais, onde foram discutidos: 1) conceito da experiência de fluxo e de suas dimensões; 2) reflexões sobre experiências prévias e atividades musicais relacionadas à experiência de fluxo; 3) avaliação da experiência de fluxo em performances, e 4) teste de estratégias para a experiência de fluxo esboçadas na literatura. O intuito da ação, nomeadamente, a criação da disciplina, surge com uma proposta de desenvolver procedimentos práticos que podem auxiliar o músico a experienciar o fluxo com mais frequência. Assim, após serem apresentados os principais conceitos da teoria de fluxo e suas dimensões, algumas atividades práticas foram desenvolvidas no decorrer da disciplina visando preparar corpo e mente para alcançar um estado ideal para a experiência de fluxo. Os participantes também foram encorajados pelo professor a elaborar estratégias de estudo que possibilitasse atingir algumas das dimensões do fluxo. A ideia era aplicar de forma prática procedimentos que pudessem, na visão dos participantes, estimular algumas das dimensões da experiência de fluxo durante o estudo do instrumento. Esses procedimentos foram trabalhados durante as aulas com o professor e, posteriormente, aplicados durante as sessões de estudo individual. Dentre as atividades desenvolvidas, destacam-se o exercício “As chaves para o flow - Toque, Facilidade e Sonoridade” (NEWSOME, 2022), que tinha como objetivo auxiliar o estudante a abrir as portas para a experiência de fluxo e facilitar sensações de concentração

relaxada ao tocar, e o exercício de reconhecimento, improviso e looping, que tinha como objetivo auxiliar o estudante a estabelecer o controle em trechos musicais com altas demandas técnicas.

Os participantes foram os voluntários que se matricularam na disciplina. Participaram da pesquisa 2 flautistas, 2 violonistas e 2 pianistas, do gênero masculino, com idades entre 24 e 38 anos. Todos os participantes, no momento do estudo, possuíam experiência prévia de no mínimo 10 anos como instrumentistas intérpretes da música clássica ocidental.

A coleta de dados se deu através da solicitação do preenchimento de diários reflexivos, ferramentas para externar a reflexão sobre a ação, permitindo refletir sobre as experiências e, assim, “[...] fazer um balanço, avaliar e ‘depositar’ ideias e sentimentos sobre a experiências de aprendizagem” (GRAY; MALINS, 2004, p. 58). A partir dos diários, os participantes construíram relatos de suas experiências, os quais foram analisados conjuntamente, de forma a evidenciar pontos concomitantes e contrastantes, nuances da experiência, em relação a fatores demográficos e experienciais. Os relatos foram analisados tematicamente, e os resultados foram organizados a partir das temáticas identificadas.

## **Resultados**

A partir da coleta de relatos elaborados, foi feita uma análise e agrupamento em categorias para a investigação da experiência de fluxo dos participantes, de forma a identificar quais as questões de maior e menor predomínio da teoria do fluxo na prática individual dos estudantes. Os temas emergentes a partir dos relatos foram: Definições de fluxo e de suas dimensões, estratégias de prática e associações à experiência de fluxo, e disruptores da experiência de fluxo.

Um dos aspectos emergentes da análise foram os termos utilizados para a descrição do fluxo na prática (ou prática em fluxo). Para os pianistas, a prática em fluxo foi descrita como ‘menos estressante’, ‘direcionada’ e ‘prazerosa’ (P1). O prazer também foi considerado pelos flautistas e violonistas, juntamente com o termo ‘transcendência’ (F1, V1 e V2). Descritores como ‘bem-estar’, ‘concentração relaxada’, ‘senso de satisfação’, ‘fluidez’, ‘naturalidade’ e ‘facilidade’ também foram utilizados para caracterizar a experiência de fluxo dos participantes (F1, F2, P1, P2, V1). Por fim, também foi mencionado que a prática, quando considerada a partir das lentes do conceito de fluxo, tornou-se uma prioridade em relação a outras tarefas cotidianas (P2, F1).

Algumas das dimensões individualizadas do fluxo na prática musical foram mais conceituadas pelos participantes nos relatos. A dimensão ‘Metas claras’ foi concebida como metas curtas (V2, P1), metas bem definidas (P2) ou “momento em que se estabelece os objetivos para a prática musical” (F2, p.3). Curiosamente, ‘Perda da autoconsciência’ foi considerada como fator negativo na prática de um pianista e um flautista (P2, F2). Para P2, “a perda da autoconsciência deixa claros os pontos que não foram tão bem trabalhados” (P2, p.4). Por outro lado, a mesma dimensão foi considerada positivamente pelo outro pianista participante, e conectada à dimensão ‘Perda da noção do Tempo’. Nas palavras de P1: “

Estas duas dimensões foram integradas, pois a meu ver elas andam juntas e muito similares. No momento do estudo que se tem essa sensação de fluidez perdemos nossa percepção do tempo e da autoconsciência, onde estamos completamente concentrados apenas no momento do estudo e no que se deve ser feito (P1, p.3)

É importante referir que não é clara a relevância da referida dimensão para a prática musical, tendo em conta que outros estudos também mencionaram problemas com a sua análise (ARAÚJO, 2015; MARIN; BHATTACHARIA, 2011).

O ‘Senso de controle’ foi outra dimensão que emergiu nas definições dos participantes, sendo essa dimensão caracterizada como consequência da dimensão da concentração (F2, P2), e como ‘disponibilidade física’ (P1).

A associação da experiência de fluxo na prática dos participantes com a postura física foi outro tema emergente, principalmente para os violonistas, em que aspectos posturais e de biomecânica foram citados como facilitadores da experiência de fluxo:

Aspectos biomecânicos tais como postura, modo de se sentar e posicionar o instrumento junto ao corpo se apresentaram como agentes facilitadores para a experiência autotélica. Vale ressaltar que no caso do violão, é comum o uso de apoios ergonômicos que auxiliam na sensação de bem-estar durante o ato de tocar. (V1, p. 2)

Tive a sensação de um aumento no conforto e facilidade imediatamente o que gerou uma maior confiança para execução do trecho mais difícil da obra que tocava naquele momento. (V2, p.3)

Além da facilidade e autoconfiança, aspectos posturais também foram relacionados ao bem-estar. Para F1, “a preparação do corpo, com exercícios de alongamento e relaxamento, trouxe mais qualidade e bem-estar para as sessões de estudo, dando a sensação de menos desgastes físicos após a realização da atividade” (F1, p.2). A relação da postura e atenção aos aspectos biomecânicos não é assunto comumente associado à teoria do fluxo, o que pode caracterizar uma particularidade do contexto da performance musical.



Outro tema emergente foram estratégias que os participantes relataram para o fomento da experiência de fluxo e de suas dimensões. Foi possível identificar uma série de procedimentos e estratégias que os participantes associaram a determinadas dimensões da experiência, conforme resumido na Tabela 1.

**Tabela 1 – Associações de estratégias de prática musical a dimensões da experiência de fluxo**

<i>Procedimento/Estratégia de prática</i>	<i>Dimensões da experiência de fluxo</i>	<i>Participante</i>
Repetições deliberadas	Concentração Perda da noção do Tempo	V2
Organizar o ambiente de estudo, retirando elementos que podem desviar o foco da tarefa	Concentração	P2, F1
Focar a atenção no som e no corpo durante a prática	Concentração	P2
Organizar/planejar o tempo	Concentração	P2
Trabalhar o exercício as chaves para o flow - toque, facilidade e sonoridade e aplicar no início da sessão de estudo; Preparar o corpo para a realização da sessão de estudo com exercícios de alongamento e relaxamento corporal antes e durante a sessão; Praticar mentalmente trechos marcados como de difícil execução na partitura;	Concentração	F1
Verificar as habilidades necessárias para a execução da obra a ser estudada; Identificar as principais dificuldades técnicas e marcar na partitura os tipos de dificuldades técnicas encontradas - digitação, saltos, articulação, respiração, sonoridade, entre outras; Ajustar o andamento conforme a necessidade	Equilíbrio entre desafios e habilidades	F1
Planejar antecipadamente a sessão de estudo com indicação das tarefas a serem realizadas; definir as habilidades que devem ser desenvolvidas ou aprimoradas para a execução da peça; trabalhar por pontos específicos, buscando primeiro resolver as dificuldades técnicas encontradas; realizar execuções de memória dos trechos estudados em cada sessão de estudo	Metas claras	F1
Registrar em diário de estudo as impressões obtidas durante a	Feedback inequívoco	F1

sessão de estudo e fazer uma avaliação dos resultados; gravar áudios e vídeos de parte da sessão de estudo para verificar se houve algum progresso		
Compreender as pequenas e grandes estruturas do trecho selecionado para estudo através da análise musical; trabalhar a consciência muscular dos movimentos necessários para a execução de trechos rápidos através da simulação da digitação no instrumento; memorizar a parte estudada visando aprender de forma efetiva; fazer variações rítmicas em trechos com dificuldades de digitação; praticar mentalmente alguns trechos simulando a digitação no instrumento; realizar a leitura métrica e solfejo em alguns pontos para auxiliar na memorização dos trechos estudados.	Senso de Controle	F1
Trabalhar para automatizar habilidades e movimentos tornando-os o mais naturais e espontâneos possível; Fazer o exercício de reconhecimento, improviso, looping em trechos com altas demandas técnicas; Trabalhar a repetição de trechos de forma deliberada	Fusão da ação com a consciência	F1
Trabalhar o controle mental evitando a autocrítica durante a execução da obra; Trabalhar buscando desviar a mente de pensamentos negativos através de afirmações positivas	Perda da autoconsciência	F1

Fonte: O Autor (2022)

Por fim, a análise dos relatos permitiu a identificação de possíveis disruptores da experiência de fluxo na prática dos participantes. A sonoridade auto-percebida durante a prática foi citada por violonistas e flautistas como um elemento importante, que pode impedir a experiência de fluxo:

(...)momentos em que a sonoridade não estava adequada despertaram em mim grande insatisfação com a tarefa realizada. Esses momentos de insatisfação com a sonoridade acabavam despertando também um certo nível de ansiedade em relação à tarefa, causando sentimentos de dúvidas em relação às minhas habilidades. [...] Momentos em que a sonoridade estava bem ajustada tornaram-se os principais gatilhos para me colocar em um estado de fluxo. (F1, p.6)

É provável que a sonoridade, quando em consonância com a imagem artística da obra i.e. com a representação mental de como a obra deve soar, pode ser geradora da experiência de fluxo, conforme o relato. Por outro lado, a fala de F1 também inclui a ansiedade, que é um estado antitético à experiência de fluxo (COHEN; BODNER, 2021). Além da sonoridade, a 'ausência de rotina de prática' e a 'necessidade de estudar em instrumentos distintos' também foram apontados como geradores de ansiedade na prática musical por um pianista (P2).

## Conclusão

O presente trabalho teve por finalidade investigar a experiência de fluxo na prática musical de participantes matriculados em uma disciplina de pós-graduação dedicada à exploração conceitual e prática do fenômeno. O estudo pretendeu avançar na investigação de nuances da experiência de fluxo, com uma abordagem qualitativa, de forma complementar às pesquisas recentes, desenvolvidas principalmente com metodologias quantitativas.

É relevante enfatizar as experiências positivas de músicos estudantes universitários que almejam uma carreira no contexto da música de concerto. Os relatos dos participantes enfatizaram entendimentos da experiência de fluxo a partir de suas práticas individuais, orientadas na disciplina. As descrições das dimensões concordam com a literatura em outros domínios. Porém, destaca-se o aspecto da postura e sua possível conexão com a experiência de fluxo. É possível que a atenção à postura e a busca de informação sobre aspectos biomecânicos possa funcionar como facilitador da experiência de fluxo na prática, evitando dores e dificuldades para a realização das metas expressivas, o que certamente pode impedir a ocorrência da experiência de fluxo.

Além dos entendimentos, as associações de estratégias de estudo a algumas das dimensões da experiência de fluxo corrobora uma literatura emergente sobre os aspectos positivos da prática musical (ARAÚJO, 2015; ARAÚJO; HEIN, 2016; MARIN; BHATTACHARYA, 2013; SINNAMON; MORAN; O'CONNELL, 2012; WRIGLEY; EMMERSON, 2013). Ainda que não se possam estabelecer quaisquer relações de causalidade a partir dos relatos de experiência, as associações reportadas na presente pesquisa podem informar práticas, intervenções pedagógicas e de pesquisa, buscando incluir a possibilidade de experiências de fluxo na prática musical.

## Referências

ALTENMÜLLER, Eckart.; SCHNEIDER, Sabine. Planning and performance. *In: HALLAM, Susan; CROSS, I.; THAUT, Michael (Org.). The Oxford handbook of music psychology.* Oxford: Oxford University Press, 2008. Capítulo 33, p. 332–343.

ALTENMÜLLER, Eckart; WIESENDANGER, Mario; KESSELRING, Jurg. *Music, motor control and the brain.* Oxford: Oxford University Press, 2006. 352p.

ARAÚJO, Rosane Cardoso de. Experiência de fluxo na prática e aprendizagem musical. *Música em Perspectiva*, [S.l.], Curitiba, v. 1, n. 2, p. 39-52, 2008. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/musica/article/view/19491>. Acesso em: 01 jul. 2021.

ARAÚJO, Marcos Vinícius. *Self-regulatory behaviours and flow dispositions in musical practice: A survey with advanced performers*. Aveiro, 2015. 2011 f. Tese (Doutorado em Música). Departamento de Comunicação e Arte, Universidade de Aveiro, Aveiro, 2016.

ARAÚJO, Marcos Vinícius. Measuring self-regulated practice behaviours in highly skilled musicians. *Psychology of Music*, London, v. 44 , n. 2 , p. 278-292, 2015b. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0305735614567554>. Acesso em: 05 dez. 2021.

ARAÚJO, Marcos Vinícius; HEIN, Christopher. Finding Flow in Music Practice: An Exploratory Study About Self-Regulated Practice Behaviours and Dispositions to Flow in Highly Skilled Musicians. In: HARMAT, László. et al. (Org.). *Flow Experience*. Empirical research and applications. Cham, Switzerland: Capítulo 2. Springer International Publishing, 2016. p. 23–36. Disponível em: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1_2). Acesso em: 13 jan. 2021.

BUTKOVIC, Ana; ULLÉN, Fredrik; MOSING, Miriam. A. Personality related traits as predictors of music practice: Underlying environmental and genetic influences. *Personality and Individual Differences*, Washington DC, v.74, s/n, p.133–138, 2015. Disponível em <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.006>

CERQUEIRA, Daniel. L.; ZORZAL, Ricieri. C.; ÁVILA, Guilherme. A. Considerações sobre a aprendizagem da performance musical. *Per Musi*, n. 26, p. 94–109, 2012.

COHEN, Susanna; BODNER, Ehud. Flow and music performance anxiety: The influence of contextual and background variables. *Musicae Scientiae*, London, v. 25, n.1, p. 25–44, 2021. Disponível em: <https://doi:10.1177/1029864919838600>. Acesso em: 08 jun. 2022.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihalyi. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row. 1990. 360p.

ENGESER, Stefan; SHIEPE-TISKA, Anja. Historical Lines and an Overview of Current Research on Flow. In: ENGESER, Stefan. (Org.) . *Advances in Flow Research*. New York: Springer, 2012. Capítulo 1, p. 1–22. Disponível em: [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2359-1\\_1](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2359-1_1). Acesso em: 05 abr. 2022.

ERICSSON, K. Anders.; KRAMPE, Ralf. Th.; TESCH-ROMER, Clemens. The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, Washington, v. 100, n. 3, p. 363–406, 1993. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>. Acesso em: 18 Mar. 2022.

FARRUQUE, Sanchita.; WATSON, Alan. H. D. Developing expertise and professionalism: Health and well-being in performing musicians. In: WELCH, Graham; PAPAGEORGI, Ioulia. (Org.). *Advanced musical performance: Investigations in higher education learning*. London: Ashgate-SEMPRE studies in the psychology of music. 2014. Capítulo 19, p. 319–331. Disponível em: <https://doi.org/10.4324/9781315565699>. Acesso em: 23 ago. 2021.

FRITZ, Barbara. S.; AVSEC, Andreja. The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*, v. 16, n. 2, p. 5–17, 2007.

GLASER, Sheilla; FONTERRADA, Marisa. Músico-Professor: Uma questão complexa. *Música Hodie*, Goiânia, v. 7, n. 1, p. 27–49, 2007.

GRAY, Carole; MALINS, Julian. *Visualizing research: a guide to the research process in art and design*. New York: Ashgate, 2004. 230p.

GOEHR, Lydia. *The imaginary museum of musical works: an essay in the Philosophy of Music*. New York: Oxford: Oxford University Press, 1992. 314p.

HALLAM, Susan. Professional musicians' approaches to the learning and interpretation of music. *Psychology of Music*, London: v. 23, n. 2, p. 111–128, 1995. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0305735695232001>. Acesso em: 15 mar. 2022.

HALLAM, Susan. What do we know about practising? Toward a model synthesising the research literature. In: JORGENSEN, Harald; LEHMANN, Andreas. C. (Org.). *Does practice make perfect? Current theory and research on instrumental music practice*. Oslo: Norges Musikkhøgskole, 1997. p. 179–231.

JORGENSEN, Harald. Strategies for individual practice. In: WILLIAMON, A. (Ed.). *Musical excellence: strategies and techniques to enhance performance*. New York: Oxford University Press, 2004. Capítulo 5, p. 85–103.

JØRGENSEN, Harald.; LEHMANN, Andreas. C. *Does practice make perfect?: current theory and research on instrumental music practice*. Oslo, Norway: Norges musikkhøgskole, 1997. 231p.

KENNY, Diana. T. *The psychology of musical performance anxiety*. New York: Oxford University Press, 2011. 386p.

LAMONT, Alexandra. University students' strong experiences of music: Pleasure, engagement, and meaning. *Musicae Scientiae*, London: v. 15, n. 2, p. 229–249, jul. 2011. Disponível em: <http://doi:10.1177/1029864911403368>. Acesso em: 05 Mar. 2022.

LAMONT, Alexandra. Emotion, engagement and meaning in strong experiences of music performance. *Psychology of Music*, London, v. 40, n. 5, p. 574–594, ago. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0305735612448510>. Acesso em: 05 Mar. 2022.

LEHMANN, Andreas. C.; SLOBODA, John. A.; WOODY, Robert. H. *Psychology for musicians: understanding and acquiring the skills*. New York: Oxford University Press, 2007. 279p.

LENNON, Mary; REED, Geoffrey. Instrumental and vocal teacher education: competences, roles and curricula. *Music Education Research*, v.14, n. 3, p.285-308, 2012

LONG, Marion; CREECH, Andrea; GAUNT, Helena; HALLAM, Susan; ROBERTSON, Linnhe. Blast from the Past: Conservatoire Students' Experiences and Perceptions of Public Master Classes. *Musicae Scientiae*, London, v. 16, n. 3, p. 286–306, 2012.

MARIN, Manuela. M; BHATTACHARYA, Joydeep. Getting into the musical zone: trait emotional intelligence and amount of practice predict flow in pianists. *Frontiers in psychology*, Lausanne, v. 4, p. 853–853, jan. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00853>. Acesso em: 06 Mar 2021.

MARTIN, Andrew; JACKSON, Susan. Brief Approaches to Assessing Task Absorption and Enhanced Subjective Experience: Examining “Short” and “Core” Flow in Diverse



Performance Domains. *Motivation and Emotion*, Local: Switzerland AG v. 32, n. 3, p. 141–157, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9094-0>. Acesso em: 07 Abr 2022.

NEWSOME, Eve. *An Investigation of the Effectiveness of Flow Teaching on Instrumental Practice and Performance*. Queensland, 2022. 306p. Tese (Doctor of Philosophy). Queensland Conservatorium, Griffith University, Queensland, 2022.

PAPAGEORGI, Ioulia; *et al.* Perceptions and predictions of expertise in advanced musical learners. *Psychology of Music*, London, v. 38, n. 1, p. 31–66, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0305735609336044>. Acesso em: 06 Mar. 2022.

PAPAGEORGI, Ioulia; CREECH, Andrea; WELCH, Graham. Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*, London, v. 41, n. 1, p. 18–41, 1. 2013. Disponível em: doi:10.1177/0305735611408995. Acesso em: 05 Jul. 2022.

PAPAGEORGI, Ioulia; HALLAM, Susan; WELCH, Graham. A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, London, v. 28, n. 1, p. 83–107, 1 jun. 2007. Disponível em: doi:10.1177/1321103X070280010207.

PAPAGEORGI, Ioulia.; WELCH, Graham. (EDS.). *Advanced musical performance: investigations in higher education learning*. Farnham, Surrey ; Burlington, VT: Ashgate, 2014. 404p.

PATSTON, Tim; WATERS, Lea. Positive Instruction in Music Studios: Introducing a New Model for Teaching Studio Music in Schools Based upon Positive Psychology. *Psychology of Well-Being*, v. 5, n. 1, dez. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13612-015-0036-9>. Acesso em: 18 Abr. 2022.

RINK, John. *Musical performance: A guide to understanding*. New York: Cambridge University Press, 2004. 260p.

SELIGMAN, Martin. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, Mihalyi. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, Washington, D.C., v. 55, n. 1, p. 5-14, 2000. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/11946304\\_Positive\\_Psychology\\_An\\_Introduction](https://www.researchgate.net/publication/11946304_Positive_Psychology_An_Introduction). Acesso em: 05 Abr. 2022.

SINNAMON, Sarah; MORAN, Aidan; O'CONNELL, Michael . Flow Among Musicians: Measuring Peak Experiences of Student Performers. *Journal of Research in Music Education* v. 60, n. 1, p. 6–25, 2012\_

STRINGER, Ernest. T. *Action research: A handbook for practitioners*. Thousand Oaks, CA: Sage, 1996. 256p.

WAITE, A. K.; DIAZ, Frank. M. The effect of skill level on instrumentalists' perceptions of flow: an exploratory study. *Missouri Journal of Research in Music Education*, Missouri-Kansas City, v. 49, p. 1–23, 2012.

WILLIAMON, Aaron. *Musical excellence: strategies and techniques to enhance performance*. New York: Oxford University Press, 2004.320p.



WRIGLEY, William. J.; EMMERSON, Stephen. B. The experience of the flow state in live music performance. *Psychology of Music*, London, v. 41, n. 3, p. 292–305, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0305735611425903>. Acesso em: 24 Fev. 2022.

