

# Fatores pessoais e contextuais na prática musical de estudantes de violão do ensino superior e sua relação com a experiência de fluxo

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

SUBÁREA: Performance musical

*Matias Iván Bopp*

UFRGS

[boppmatias@gmail.com](mailto:boppmatias@gmail.com)

*Marcos Vinícius Araújo*

UFRGS-PPGMUS

[marcosviniciusaraujo@ufrgs.br](mailto:marcosviniciusaraujo@ufrgs.br)

**Resumo.** Na presente pesquisa, buscou-se investigar a relação de fatores pessoais e contextuais na prática musical de três violonistas de ensino superior com a experiência de fluxo. Os fatores pesquisados foram: autoconfiança, emoção, concentração, ansiedade, organização da prática e senso de controle. Foram realizadas entrevistas individuais com cada participante sobre os diferentes fatores pessoais e contextuais. As entrevistas foram transcritas integralmente, e os dados foram analisados por grupos temáticos. Entre os resultados, houve uma tendência à indução consciente de emoções positivas na prática dos participantes. Em relação à autoconfiança, o apoio de um professor foi destacado como um fator relevante. O estudo contribui para aprofundar o conhecimento da experiência de fluxo na prática musical, tendo em conta fatores pessoais e contextuais de músicos estudantes do ensino superior, aprofundando o conhecimento a professores, estudantes e pesquisadores.

**Palavras-chave.** Violão clássico. Ensino superior. Experiência de fluxo. Performance musical. Prática musical.

## **Personal and Contextual Factors in the Musical Practice of Higher Education Guitar Students and their Relationship with the Flow Experience**

**Abstract.** In this research, we sought to investigate the relationship between personal and contextual factors in the musical practice of three higher education guitarists with the experience of flow. The factors researched were: self-confidence, emotion, concentration, anxiety, practice organization and sense of control. Individual interviews were conducted with each participant about the different personal and contextual factors. The interviews were fully transcribed, and the data were analyzed by thematic groups. Among the results, there was a tendency towards the conscious induction of positive emotions in the participants' practice. Regarding self-confidence, the support of a teacher was highlighted as a relevant factor. The study contributes to deepening the knowledge of the experience of flow in musical practice, taking into account personal and contextual factors of

musicians studying in higher education, deepening the knowledge of teachers, students and researchers.

**Keywords.** Classical guitar. Higher education. Flow experience. Musical performance. musical practice

## Introdução

Há evidências de que anos de prática são necessários para otimizar o aprimoramento de uma habilidade com expertise (ERICSSON et al., 1993), o que implica em um processo de constante autorregulação por parte da pessoa que realiza a atividade. As pesquisas sobre a caracterização de uma prática musical expert ou de alto rendimento informam sobre procedimentos pedagógicos a serem estabelecidos, informando músicos, estudantes, professores e pesquisadores. Porém, pouco ainda se sabe sobre experiências desejáveis para a performance musical.

Durante o século XXI, houve um aumento expressivo no número de pesquisas sobre um fenômeno psicológico vinculado ao desempenho ideal em atividades performativas, incluindo o campo musical: a experiência de fluxo. O termo Fluxo (Flow, em inglês) foi introduzido por Mihály Csikszentmihalyi e está relacionado à criatividade, talento e felicidade, sendo um dos pilares básicos da psicologia positiva.

O fluxo é um estado subjetivo que as pessoas relatam quando estão completamente envolvidas em algo a ponto de esquecer o tempo, a fadiga e tudo o mais, exceto a atividade em si (CSIKSZENTMIHALYI et al., 2005, p.598, tradução nossa).

A teoria do fluxo faz parte da psicologia positiva. Essa abordagem da psicologia baseia-se principalmente no estudo das forças e virtudes dos seres humanos (SHELDON; KING, 2001), por isso a teoria do fluxo ganhou importância nos últimos anos dentro da psicologia positiva, pois supõe uma melhora na qualidade de vida dos seres humanos.

Csikszentmihalyi (1990) menciona os elementos centrais da experiência de fluxo. O primeiro elemento que caracteriza a experiência de fluxo é o prazer ou o fato de que as pessoas estão felizes por terem tido uma experiência fluida. A segunda característica principal é que as pessoas estão totalmente concentradas e imersas no que fazem; a experiência subjetiva do tempo é distorcida (isto é, o tempo parece voar), e eles estão tão focados no que fazem que esquecem tudo ao seu redor. A terceira característica do fluxo é que as pessoas fazem o que fazem mesmo com grande custo, apenas por fazer ou, em outras palavras, são

intrinsecamente motivadas. As pessoas que são motivadas pelos aspectos intrínsecos de suas tarefas querem continuá-las porque são fascinadas pelas tarefas que realizam e não por uma recompensa externa.

Quando a pessoa tem um equilíbrio ideal entre os desafios e as habilidades, a consciência, a memória e a atenção trabalham, os desafios e as habilidades se aproximam da unidade (CSIKSZENTMIHALYI; CSIKSZENTMIHALYI, 1998). Se os desafios da atividade superam as próprias habilidades da pessoa, o sentimento que surgirá será a ansiedade. Em contraste, se as habilidades forem maiores do que os desafios impostos pela atividade, a sensação será de tédio. Nesse ponto, observa-se a importância do equilíbrio entre desafios e habilidades para a ativação da experiência de fluxo.

### *Experiência de fluxo e performance musical*

Estudos sobre fluxo e performance indicam que os estados de fluxo são mais facilmente induzidos por certos tipos de emoções expressas por uma peça musical do que por outras (MARIN; BHATTACHARYA, 2013). Na pesquisa de Marin e Bhattacharya (2013), a maioria dos participantes concordou que o estilo musical influenciou os estados de fluxo, sendo o estilo romântico mais associado à experiência. Neste estudo, as autoras testaram a hipótese de que a experiência de fluxo poderia prever o alto desempenho na performance de piano de estudantes, mas eles obtiveram poucos dados para fundamentar sua hipótese.

O estudo também encontrou uma relação entre quantidade de prática diária e a idade que o aprendizado do instrumento começou, em que músicos que tiveram mais horas de prática ao longo dos anos tiveram maior chance de ter experiências de fluxo em relação aos alunos iniciantes, devido a um maior conhecimento da técnica instrumental, de repertório, entre outros aspectos. Para Araújo (2015), a relação entre fluxo e performance em iniciantes e alunos que estão desenvolvendo experiência em música tende a ser mais afetada pelo contexto, mas este não é o caso de músicos profissionais, que descrevem que durante a performance são moderados por fortes sentimentos pessoais (por exemplo, posso confiar em meu instinto, posso confiar em meu físico).

### *Experiência de fluxo e prática musical*

Marin e Bhattacharya (2013) constataram que a quantidade de prática e a idade em que os músicos iniciaram suas primeiras aulas foram preditores significativos da experiência de fluxo, como também sugerido por Waite e Diaz (2012). Esses resultados estão essencialmente em linha com pesquisas sobre realização profissional em performance musical

que consideram a experiência e a prática como cruciais para o desempenho de especialistas superiores (LEHMANN; ERICSSON, 1997). Uma relação próxima foi encontrada na prática musical entre autoeficácia, estado de fluxo e autorregulação na prática deliberada (MIKSZA, 2015). Dados semelhantes foram obtidos por Araújo (2015).

Skutnick-Henley (2005) menciona que muitos músicos parecem gostar de aprender novas peças desafiadoras, explorando novos estilos musicais, juntando-se ou formando novos grupos musicais. Além disso, o feedback imediato tende a ser parte integrante da atividade, à medida que os músicos aprendem a monitorar seu desempenho e melhorar suas habilidades em passagens específicas. Araújo e Andrade (2011) encontraram características significativas da experiência de fluxo em dois músicos de diferentes formações e estilos musicais tais como: os objetivos (na organização do estudo e nos desafios); concentração (em aulas em grupo, individuais e atividades performáticas); e emoção (como feedback positivo sobre o desempenho musical de dois participantes). Para as autoras, esses componentes durante a prática musical favoreceram a experiência de fluxo.

Trabalhos recentes investigaram aspectos emocionais na prática musical. 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. Por sua vez, Woody e McPherson (2010) constataram que estudantes de música altamente qualificados focam sua prática em aspectos agradáveis, como expressividade ou fraseado, o que proporciona melhores condições para progredir em sua prática. No entanto, o foco da presente investigação está nas percepções dos participantes sobre emoções na prática musical e sua relação com a experiência de fluxo.

Com base em uma ampla variedade de fontes, incluindo livros, estudos empíricos, métodos, abordagens para promover a atenção plena, maneiras de melhorar a consciência corporal, técnicas para superar a ansiedade na performance, entre outros, Skutnick-Henley (2005), identificou cinco preditores-chave da propensão para experiência de fluxo, a saber: autoconfiança geral e autoconfiança ao tocar, desejo de experimentar e expressar sentimentos através da música, ter objetivos intrínsecos, capacidade de manter o foco na música, e capacidade de tocar sem autocrítica.

Em relação à prática e experiência de fluxo, a idade de início do estudo e o tempo de prática ao longo do tempo são preditores aparentes da experiência de fluxo. Isso está positivamente relacionado à prática deliberada, autorregulação e autoeficácia, e a motivação que isso produz para realizar a atividade por mais tempo. A prática e performance musical contém características significativas da experiência de fluxo, como a existência de objetivos, concentração e emoção. O feedback também é uma parte fundamental da prática, onde o músico pode monitorar sua própria tarefa. As atividades em grupo parecem promover experiências de fluxo com mais frequência, assim como as etapas finais de preparação para a performance. Devido a isso, diferentes tipos de estratégias começaram a ser testadas para promover o fluxo na preparação para a performance.

A partir da revisão da literatura, foi possível identificar fatores pessoais e contextuais associados à experiência de fluxo na performance musical de estudantes de música em distintas atividades. Esses fatores são: autoconfiança, emoção, concentração, ansiedade, organização da prática e sensação de controle.

Com base no exposto, esta pesquisa tem como objetivo:

- a) identificar como os diferentes fatores pessoais e contextuais se manifestam em estudantes de violão do ensino superior;
- b) identificar como fatores pessoais e contextuais podem afetar a experiência de fluxo.
- c) Identificar situações de prática musical em que a experiência de fluxo ocorre.

## Participantes, materiais e métodos

### *Participantes*

- mulher de 28 anos, de nacionalidade brasileira, com 14 anos de estudo de violão (14 anos de estudo formal), que estava no segundo ano de doutorado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) no Brasil;
- homem de 31 anos, de nacionalidade brasileira, com 15 anos de estudo de violão (12 anos de estudo formal), que também cursava o segundo ano de doutorado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul;

- mulher argentina de 24 anos, com 15 anos de estudo formal de violão, que cursava as últimas disciplinas do último ano do curso de música na Faculdade de Artes da Universidade Nacional de La Plata (Argentina).

### *Entrevistas*

Para obtenção de dados qualitativos, foi realizada uma entrevista semi-estruturada a cada um dos participantes, através da qual foram discutidos diversos fatores que, segundo a literatura, influenciam a experiência de fluxo, nomeadamente: autoconfiança, emoção, concentração, ansiedade, organização da prática e sensação de controle (SKUTNICK-HENLEY, 2005; WAITE; DIAZ, 2012; MARIN; BHATTACHARYA, 2013; ARAÚJO, 2012; MIKSZA, 2015; SILVA, 2019).

As entrevistas foram online, devido ao contexto de pandemia de COVID-19. Para isso, utilizou-se a plataforma Zoom para gravar as entrevistas. Estas duraram cerca de 90 minutos cada uma.

Seguindo o proposto por Cohen et al. (2018), as entrevistas foram transcritas pelo pesquisador, sendo estas lidas várias vezes, como forma de buscar temas comuns sobre cada item apresentado na entrevista, e aspectos marcantes que pudessem fornecer mais informações sobre fatores que favoreceram ou não a experiência de fluxo dos participantes. As entrevistas transcritas foram organizadas em um documento do Word na mesma ordem em que foi desenvolvida durante a entrevista.

### Resultados

Os dados obtidos serão detalhados na Tabela 1, dentre os quais há aspectos comuns e individuais entre os três participantes.

**Tabela 1 – Experiência de fluxo na prática musical: fatores pessoais e contextuais**

Participantes	Participante 1	Participante 2	Participante 3
<b>AUTOCONFIANÇA</b>			
Fatores positivos	-Sensação de controle técnico e musical  -Relaxamento físico -Experimentações nos estágios iniciais de aprendizagem da peça	-Planejamento da prática. -Memorização das peças ou trechos das peças  -Visão macro da peça	-Sensação de controle técnico e musical  -Memorização das peças ou trechos das peças  -Visão macro da peça

			-Quantidade de tempo de prática com a peça -Apoio de um professor
Fatores negativos	-Desequilíbrio entre desafio e habilidade	-Desequilíbrio entre desafio e habilidade -Prazos impostos como um aspecto negativo	-Ter pouco tempo para estudar -Pensamentos negativos
<b>EMOÇÕES</b>			
Fatores positivos	-Atingir objetivos -Indução a emoções positivas na sua prática. -Senso de envolvimento e prazer'	-Atingir objetivos -Indução a emoções positivas na sua prática.	-Indução a emoções positivas na sua prática. -Boa relação entre obras de gosto pessoal e emoções positivas -Ter certa pressão (auto exigência), para alcançar um objetivo como um aspecto positivo.
Fatores negativos	-Falta de motivação -Prática deliberada (limita certas emoções positivas)	-Pensamentos negativos	-Falta de motivação
<b>CONCENTRAÇÃO</b>			
Fatores positivos	-Autogerar motivação -Meditação -Estudo técnico lento	-Fazer anotações	-Ter objetivos claros -Fazer anotações -Gravação de passagens musicais -Autoavaliação
<b>ANSIEDADE</b>			
Fatores negativos	-Dificuldade técnico - musical		-Dificuldade técnico - musical
Estratégias para reduzir a ansiedade na prática	-Monitoramento	-Monitoramento	-Monitoramento -Fazer anotações
<b>ORGANIZAÇÃO DA PRÁTICA</b>			
Fatores positivos	-Tempo (tempo de prática e prazos de tempo) -Maior organização nas etapas finais (próximo a performance) -Fazer anotações	-Tempo (tempo de prática e prazos de tempo) -Definir metas	-Tempo (tempo de prática e prazos de tempo) -Definir metas -Fazer anotações

			-Equilíbrio entre desafio e habilidade. -Autoavaliação e observação
<b>SENSAÇÃO DE CONTROLE</b>			
Fatores positivos	-Maior senso de controle na etapa final  -Ter uma sensação técnica e física confortável	-Constante ajuste de expectativas  -Sentimentos de conexão com a parte artística	-Constante ajuste de expectativas  -Ter objetivos claros  -Autoavaliação  -Controle de mão direta
Fatores negativos (reações sentindo o controle)	-Falta de concentração  -Falta de escuta crítica  -Pensamentos negativos	-Resignação, e uma contrarreação motivacional (para lograr atingir as metas)	-Frustração  -Adrenalina  -Insegurança  -Ansiedade  -Raiva e dor

Fonte: O autor (2023)

## Discussão

Com respeito a aspectos ou fatores que sejam positivos para a autoconfiança, foram encontrados aspectos em comum em dois dos três casos, sendo estes a sensação de controle técnico e musical, o que está relacionado com a importância do relaxamento corporal e a cognição. Memorização das peças ou trechos das peças, e visão macro da peça também foram fatores em comum. Todos os fatores parecem estar mais associados a etapas mais avançadas da prática de uma peça musical, já que pode se observar nos resultados das entrevistas que as falas não se referiram aos estágios iniciais de estudo de uma peça, não sendo mencionado, por exemplo, a importância da leitura à primeira vista. Então, percebe-se que, aparentemente, a autoconfiança está mais relacionada às capacidades percebidas em etapas mais avançadas com uma peça, e não no início do estudo da mesma.

Por outro lado, ainda sobre autoconfiança, P1 refere que costuma sentir maior confiança nos estágios iniciais com a peça, o que talvez indique que o processo de leitura, estabelecimento de metas, estabelecimento de dedilhados, também pôde promover uma experiência de fluxo no participante e consequente aumento na sua confiança. Nos estágios finais, a peça estaria mais automatizada, o que supostamente criaria mais condições de se

entrar em fluxo através das dimensões de fusão ação consciência, concentração total, perda da autoconsciência etc. (como foi mencionado nos casos 2 e 3). Essas falas também estão acenando para duas possíveis inferências: primeiro, que é provável que o participante tenha tido mais confiança e, portanto, também possíveis experiências de fluxo nos estágios iniciais de sua prática, denotando uma possível abordagem que contribua para a experiência de fluxo em estágios iniciais de leitura, análise, estabelecimento de dedilhados e digitações, e experimentações quanto à timbre, dinâmicas, e fraseados. Segundo, que é possível que a diminuição da experiência de fluxo ao participante nos estágios finais de seu planejamento de performance possa estar associada tanto à fadiga ou cansaço de tocar o programa, quanto à presença de ansiedade para a performance que se aproxima. É importante mencionar que a ansiedade é antitética à experiência de fluxo (COHEN; BODNER, 2019; FULLAGAR et al., 2012), isto é, quanto mais ansiedade, menor a incidência da experiência de fluxo. Isto poderá ser verificado mais adiante em relação à experiência de fluxo na performance de P1.

Outros aspectos mencionados como positivos e que ajudam a ter mais confiança foram associados à organização da prática (planejamento da prática) e a importância do relaxamento físico. O apoio de um professor também foi relatado como um fator favorável à autoconfiança no processo de prática musical dos participantes.

Como aspectos mencionados como negativos, destacaram-se desequilíbrio entre desafio e habilidade que ao mesmo tempo é uma das dimensões fundamentais para ocorrência da experiência de fluxo (CSIKSZENTMIHALYI; CSIKSZENTMIHALYI, 1998), para o que permanece em evidência a importância de uma escola adequada de repertório que esteja de acordo com dito equilíbrio, já que o desequilíbrio poderia gerar certa ansiedade promovendo pensamentos negativos. Prazos impostos também foi um aspecto mencionado, o que é algo comum no ensino da música, onde há muitos fatores extrínsecos e principalmente prazos de tempo impostos (provas de performance, audições públicas), o que leva a questão da importância de um ambiente acadêmico que ajude a promover maior autoconfiança e, em consequência, as experiências de fluxo.

Com respeito à emoção, um aspecto em comum entre os três participantes foi a indução a emoções positivas na sua prática, o que leva à questão de se isso é ou não uma característica que possa ser comum em estudantes de violão de ensino superior. Pesquisas recentes destacam a existência de metas orientadas para fruição, ou seja, uma prática musical realizada para diversão ou recreação, a curto prazo, que pode oferecer recompensas

emocionais hedônicas imediatas (BREADEN MADDEN, JABUSCH, 2021). Peistaraite e Clark (2020) investigaram a regulação emocional no contexto de processos de aprendizagem auto regulada entre músicos clássicos. Este estudo demonstrou que os participantes foram mais propensos a se engajarem em estratégias de autorregulação quando exerciam a reavaliação de emoções, que é considerada uma estratégia de regulação adaptativa. Pode-se notar a importância da componente emocional na prática musical. O fator emocional é sem dúvida importante em todo tipo de arte. O que não é claro é como essas emoções podem afetar a prática musical, e ao mesmo tempo como trabalhar essa indução de emoções, já que a evidência de se isso é possível ainda é escassa, e também se tal fator é dependente do nível e experiência de cada músico.

Um aspecto em comum entre dois dos participantes que foi mencionado como gerador de emoções positivas foi atingir objetivos na sessão de prática, o que está relacionado a metas claras, e a um ajuste de expectativas constante como foi indicado em vários momentos pelos participantes, o que pode se resumir como aspectos da autorregulação. É possível também que se relacione com experiência autotélica. Será que as emoções positivas na prática se dão mais na consecução dos objetivos, e não tanto no processo, tal como advogado por essa dimensão autotélica?

Assim como menciona a literatura (ARAÚJO; ANDRADE, 2011), indicou-se uma boa relação entre obras de gosto pessoal e emoções positivas, voltando mais uma vez ao aspecto educativo, onde muitas vezes os alunos devem cumprir com um programa no qual há obras que não são de sua preferência de modo que a experiência de fluxo pode se ver limitada nesse sentido. Também mencionou-se que emoções negativas que geram pensamentos negativos, afetam a prática gerando falta de motivação, o que ao mesmo tempo pode fazer que a quantidade de prática reduza, o que afetaria também a experiência de fluxo, já que como foi mencionado anteriormente, há uma relação positiva entre quantidade de prática e fluxo.

Sobre a concentração, P3 indicou que ter metas claras é um aspecto fundamental para alcançar uma boa concentração. Isso parece ser lógico e, ao mesmo tempo, pode-se observar a relação entre esses dois aspectos que são dimensões da experiência de fluxo. Um aspecto mencionado pelos três participantes foi a utilização de certas estratégias para alcançar mais confiança na sua prática. Uma estratégia em comum foi a de realizar anotações. Também foram mencionadas tipos de estratégias particulares como, por exemplo, meditação e

mindfulness (aspectos fora do instrumento), estudo técnico lento, gravação de passagens musicais e autoavaliação (organização da prática).

Sobre ansiedade, participantes mencionaram que a dificuldade técnico - musical é um fator que gera ansiedade durante a prática, o que pode se relacionar com a dimensão equilíbrio desafio/habilidade: o desequilíbrio nesse aspecto é a principal causa de ansiedade na prática musical. Todos os participantes indicaram que utilizam certas estratégias com as quais tentam controlar a ansiedade. O monitoramento de si durante a prática foi mencionado como importante para saber quais são seus pensamentos durante o estudo. Sobre isso, P3 indicou que uma estratégia que ela utiliza é fazer anotações para entre outras coisas saber onde realizar respirações, o que parece indicar que a dimensão de metas claras ocupa um lugar importante nesse participante. Isto, por sua vez, parece indicar que aspectos relacionados com a autorregulação podem ser importantes para tentar reduzir a ansiedade. Figueiredo (2020), por exemplo, elencou uma série de recomendações para o professor lidar com a ansiedade dos alunos com base no conceito de Autoeficácia, levando em consideração aspectos relacionados ao equilíbrio entre desafio e habilidade, estabelecimento de crenças positivas por parte dos alunos, organização de atividades homogêneas grupos, entre outros aspectos.

O estabelecimento de metas também em acordo com as habilidades percebidas no momento também foi destacado nas falas, ou seja, um equilíbrio entre desafio e habilidade. Conforme o tipo de prática que cada um indicou ter, pode se afirmar que é um tipo de prática autorregulada, na qual se permite certas liberdades ao momento da prática, por mais que se estabeleça, por exemplo, certo limite de tempo durante as sessões de prática. Em relação a isso, um dos participantes fez referência a ter maior organização nas etapas finais, próxima a uma performance pública, o que parece indicar que a prática se torna mais organizada e estruturada dependendo do tempo que se tenha para a preparação de uma obra ou repertório.

Entre as principais estratégias utilizadas para ter uma maior organização durante a prática destacam-se, mais uma vez, fazer anotações, as quais ajudam a definir metas que desejam se alcançar, que ao mesmo tempo são avaliadas por meio de uma autoavaliação e observação da prática. Esse fator foi mencionado como estratégia em vários aspectos pessoais, pelo que se pode afirmar que fazer anotações é uma estratégia comum nos estudantes de nível superior. Tal estratégia possivelmente contribui positivamente para experiências de fluxo na prática musical.

O último fator pesquisado foi a sensação de controle, no qual destacam-se distintos aspectos entre os participantes, como ter maior senso de controle na etapa final, quando se percebe maior equilíbrio entre desafio e habilidade e as questões técnicas foram majoritariamente resolvidas. Portanto, isso pode beneficiar certas dimensões de fluxo como fusão ação e consciência, e concentração focada. Durante a prática, é importante a presença de um constante ajuste de expectativas, já que devido ao aumento da prática e resolução de certos aspectos, as expectativas vão mudar o que é necessário para um progresso técnico - musical. Ou seja, ter uma sensação técnica e física confortável é necessário para obter sensação de controle, como também ter metas claras e uma constante autoavaliação.

Outras condições que foram mencionadas como necessárias para ter maior sensação de controle foram ter sentimentos de conexão com a parte artística e associação positiva entre criatividade e senso de controle. O erro não foi considerado como importante, já que a concentração deve estar no aspecto musical. Isso provavelmente propicia uma diminuição do ego na prática, o que por sua vez, parece proporcionar certo relaxamento e uma provável diminuição da ansiedade na prática. Esse aspecto trata-se da sensação de que estamos no controle das nossas ações; isto é, uma sensação de que podemos, em princípio, lidar com a situação porque sabemos como responder a tudo o que pode acontecer. A questão do controle não estrito é relevante para a prática, pois as falhas aceitáveis podem gerar metas emergentes e consecutivas, que por sua vez, contribuem para a concentração. Ou seja, em fluxo, o que acontece em qualquer momento da sessão de estudo é sensível ao que aconteceu imediatamente antes, em vez de ser ditada por uma intenção pré-existente da pessoa (por exemplo, atitude de tocar para evitar erros) ou do ambiente (por exemplo, a partitura como absoluta prescrição da performance). A motivação é emergente no sentido de que as próximas metas surgem da interação.

Ao mesmo tempo, a falta de sensação de controle foi associada com frustração, adrenalina, insegurança, ansiedade, raiva e dor, o que mais uma vez ressalta a importância de uma seleção apropriada do repertório. Um aspecto mencionado por P3 é que ao não sentir controle ela experimenta resignação, e uma contrarreação motivacional, na qual busca ferramentas para obter maior sensação de controle, o que mostra outro aspecto considerado importante por outros autores (SKUTNICK-HENLEY, 2005; ARAÚJO, 2015; MIKSZA, 2015), que é a autorregulação.

Com o presente trabalho, espera-se contribuir para aprofundar o conhecimento da experiência de fluxo na prática musical de violonistas, principalmente do ensino superior, como forma de auxiliar professores, estudantes e pesquisadores. O trabalho aporta informações sobre experiências que são motivantes para a prática musical como assim para permanecer nacarreira musical.

Pesquisas futuras poderão investigar como certos fatores pessoais e contextuais afetam a experiência de fluxo tanto na performance como na prática, como assim também, a importância do papel docente na confiança dos alunos e como isso pode afetar de forma positiva a experiência de fluxo.

## Referências

ARAÚJO, Marcos. *Self-regulatory behaviours and flow dispositions in musical practice: a survey with advanced performers*. Universidade de Aveiro, 2015, p306. Tese de Doutorado.

ARAÚJO, Rosane. C; ANDRADE, Margarete A. *Experiência de fluxo e prática instrumental: Dois estudos de caso*. Revista DA Pesquisa, v.8, n.1, p. 01–15, 2011

BREADEN MADDEN Gerard, JABUSCH H. C. *Instrumental and Hedonic Motives for Emotion Regulation in Musical Practice*. Journal Frontiers in Psychology, v.12, 2021.

CHEN, Hsiang. *Flow on the net—detecting web users' positive effects and their flow states*. Computers in human behavior, v. 22, n. 2., p.221-233, 2006.

COHEN, Louis; MANION, Lawrence; MORRISON, Keith, *Research Methods in Education*. 8 ed. Abingdon: Routledge, 2018, p.349-383.

COHEN Susanna, BODNER Ehud. *Flow and music performance anxiety: The influence of contextual and background variables*. Musicae Scientiae, v.25, n. 1. p.25-44, 2019.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Finding flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books, 1998, 192p.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly; ABUHAMDEH, Sam; NAKAMURA, Jeanne. *Flow*. In ELLIOT, Andrew J.; DWECK, Carol S. (Eds.). Handbook of competence and motivation. 5 ed. Guilford: Guilford Publications, 2005.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row, 1990, 395p.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly; CSIKSZENTMIHALYI, Isabella. S. *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée De Brouwer, 1998

ERICSSON, Anders; KRAMPE Ralf; TESCH-ROMER, Clemens. *The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance*. *Psychological Review*, v.100, n. 3, p. 363-406, 1993.

FIGUEIREDO, Edson Antônio de Freitas. *Motivação na aula de instrumento musical: teorias e estratégias para professores*. Curitiba: Appris, 2020.

FULLAGAR, Clive; KNIGHT, Patrick; SOVERN, Heather. *Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety*. *Applied Psychology*, v. 62, n. 2, p.236–259, 2012.

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; ERICSSON, Anders. *Investigación sobre interpretación experta y práctica deliberada: implicaciones para la educación de músicos aficionados y estudiantes de música*. *Psicomusicología* v. 16, p. 40–58. (1997)

MARIN, Manuela. M.; BHATTACHARYA, Joydeep. *Getting into the musical zone: Trait emotional intelligence and amount of practice predict flow in pianists*. *Frontiers in Psychology*, v. 4, n.853, p. 1–14, 2013.

MIKSA Peter. *The effect of self-regulation instruction on the performance achievement, musical self-efficacy, and practicing of advanced wind players*. *Psychology of Music*, v. 43, n 2, p. 219-243, 2015.

MONETA, Giovanni. B; CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience*. *Journal of Personality*, v. 64, n. 2, p. 275–310, 1996.

PEISTARAITE Ugne, CLARK Terry. *Emotion Regulation Processes Can Benefit Self-Regulated Learning in Classical Musicians*. *Front Psychol*. 2020 Nov 10;11:568760. doi: 10.3389/fpsyg.2020.568760. PMID: 33240155; PMCID: PMC7683505.

SHELDON Kennon M, KING Laura (2001), *Why Positive Psychology is Necessary.. American Psychologist*,56 (3), 216-7.

SKUTNICK-HENLEY, Paula. *Facilitating flow experiences among musicians*. The Free Library. Disponível em:



<https://www.thefreelibrary.com/Facilitating+flow+experiences+among+musicians.-a0131128773>. Acesso em 20 mar 2021.

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

WOODY Robert H., McPHERSON Gary E. *Emotion and motivation in the lives of performers*. Handbook of MUSIC AND EMOTION theory, research, applications, p.401-424,2010.

