

AÇÃO PIANÍSTICA, PRÁTICA DISTRIBUÍDA E RODÍZIO

Arilton Rodrigues Medeiros Junior¹, Maria Bernardete Castelan Póvoas²

¹ Acadêmico(a) do Curso de Música – DMU - PROBIC/UDESC.

² Orientador, Departamento de Música – CEART – bernardetecastelan@gmail.com.

Palavras-chave: Coordenação Motora. Ação Pianística. Tipos de Prática.

Este estudo fez parte da pesquisa *Ação pianística, análise e coordenação motora - Aplicações Interdisciplinares na organização da prática e desempenho musical*. Teve como objetivo explorar argumentos da área pianística e da coordenação motora, sobretudo sobre a prática distribuída aplicada à ação pianística, e relacioná-los à minha própria prática instrumental. A metodologia utilizada foi: - revisão bibliográfica; - aplicação de conceitos na prática ao piano; - discussão.

Prática Distribuída:

A prática distribuída é aquela na qual o indivíduo faz intervalos de descanso entre as seções de prática. Magill (2000, p. 348) define a prática distribuída como “um esquema de prática em que o período de repouso entre as tentativas ou grupos de tentativas é relativamente grande”. Significa dividir o trabalho em seções de prática ou períodos distintos, em vez de trabalhar em uma única seção. Tal prática pode ser sistematizada e organizada para melhor efeito de aprendizagem das habilidades motoras. As junções da prática distribuída **juntamente** com a organização desta prática, influenciam positivamente tais habilidades. Segundo Póvoas (2015, p. 2):

[...] a organização da prática proporciona ao indivíduo condições de julgar aspectos de naturezas diversas que atuam durante o treinamento. Deverá também permitir um maior controle das habilidades motoras com resultados mais eficientes e, conseqüentemente, com o aumento da motivação e autoconfiança.

Tendo o descanso como fator que define a prática distribuída discorro brevemente sobre a sua relevância. O descanso entre uma seção de prática e outra foram tópicos muito discutidos por pesquisadores da área do movimento humano e pianística. Deve-se entender que na prática maciça, aquela sem intervalos entre uma seção de prática e outra, são realizadas seções mais extensas do que na prática distribuída. Isso faz com que seja exigida mais prática e, portanto, mais esforço físico durante um tempo maior e, conseqüentemente, o indivíduo fica mais sujeito à fadiga e a dores musculares, entre outros incômodos. O esforço em excesso pode comprometer até mesmo a saúde do executante da tarefa. Neste sentido, Uszler (2000, p. 164) aponta que: “As horas completas necessárias para o domínio de peças sofisticadas pode causar fadiga ou até mesmo lesões para serem resolvidas pelo intérprete”.¹ Para isso, a prática distribuída pode ser considerada como uma das estratégias a serem utilizadas na prevenção de tais lesões decorrentes de horas de prática continuada.

¹ “The sheer hours necessary for mastery of sophisticated pieces can cause fatigue and even injury for performers to be solved”. (USZLER, 2000, p. 164).

Segundo Magill (2000, p. 259), “os resultados de experimentos que comparam poucas seções de prática longas com maior número de seções de prática curtas mostram que a prática de habilidades com seções mais curtas produz melhor aprendizagem”. Neste contexto, as pausas para repouso ou descanso são parte integrante da minha prática. Uszler (2000, p. 163) diz que “[...] uma rotina de prática mais variada, que contenha algum trabalho técnico bem como uma variedade de peças, funciona melhor”². Tal situação pode ser prejudicada pela falta de técnica que é uma das causas da fadiga. Portanto, torna-se relevante que o aluno tome conhecimento da importância de pausas entre seções de estudo em que as ações praticadas como alongamento, repouso corporal e recreação, entre outras atividades, são aplicáveis. Desta forma, evidências mostram que o desenvolvimento da técnica e, conseqüentemente, de habilidades motoras podem ser prejudicados pela não observância de pausas para repouso.

Aplicações na prática:

O *Rodízio* é um sistema que visa à otimização do tempo de estudo e propõe que durante as pausas de descanso de 10 a 15 minutos entre uma seção e outra, ocorre a recuperação física e intelectual (PÓVOAS, 2015). Neste sistema, caracteriza-se pela aplicação da prática distribuída, ou seja, a prática ao piano é pautada na organização de peças de períodos distintos ou de partes delas entre as seções de estudo. Desta forma, o indivíduo varia a prática de diferentes estilos musicais, tornando o estudo menos monótono, mais dinâmico e motivador. Ainda pode-se potencializar o estudo de um determinado trecho musical complexo elegendo umas das seções como prioridade de prática. Kaplan (1987, p. 82) também defende a seleção de uma das seções de prática para dar mais ênfase no seu estudo com o objetivo de o aluno familiarizar-se com determinada passagem ou seção musical.

O princípio teórico geral que nos leva a uma aprendizagem mais rápida é, pois, centralizar a prática em trechos pequenos que tenham o máximo de significado para o aluno que deverá repeti-los durante períodos curtos, no início mais assíduos, espaçando-os à medida que o hábito começa a se construir. (KAPLAN, 1987, p. 82).

Pude constatar em minha prática ao piano que tais conceitos plenamente são aplicáveis. Por exemplo, quando necessito de uma carga maior de estudo, procuro organizar minha prática em seções de 30 minutos a fim de intensificar a atividade; entretanto, quando consigo direcionar meus estudos plenamente em uma determinada passagem musical, reduzo minha prática para 20 ou 25 minutos. Somente com esta pequena redução de tempo entre as duas situações é possível perceber que os objetivos do estudo são mais facilmente alcançados devido à diminuição do cansaço que seria provocado no caso de seções mais longas de prática.

Com base nas constatações obtidas por meio do cruzamentos das informações contidas na literatura da área pianística, coordenação motora e a aplicação do *Rodízio* em minha prática pianística, pode-se deduzir que tais inter-relações podem contribuir na otimização da prática em termos de tempo, energia e eficiência do trabalho técnico-musical.

² [...] a more varied practice routine, which contains some technical work as well as a variety of pieces, works better”. (USZLER, 2000, p. 163).