

Rítmica e Autorregulação

Aglaê Machado Frigeri

Resumo: O objetivo para este estudo é analisar a proposta da aprendizagem de um dos exercícios de rítmica “Estruturas de pulsações” elaborado por José Eduardo Gramani em seu livro *Rítmica*, por meio de um processo de autorregulação. A autorregulação é uma teoria desenvolvida por Barry Zimmerman, e complementada por Paul Pintrich, que foca no processo de autoensino do sujeito e sua capacidade de monitorar e organizar a própria aprendizagem. Assim o processo de aprendizagem do estudo “Estruturas de pulsações” é relacionado com a autorregulação considerando as argumentações de Gramani sobre equilíbrio entre racional e sensorial, assim como o descondicionamento e abertura para novas associações.

Palavras chave: Rítmica. Gramani. Autorregulação.

1. Introdução

José Eduardo Gramani desenvolveu extenso material sobre rítmica, publicando a maior parte de seu trabalho nos livros *Rítmica* e *Rítmica Viva*. O objetivo de seu trabalho foi “tentar colocar o ritmo realmente como um elemento musical e não somente aritmético” (GRAMANI, 1992, p. 11). Assim os exercícios elaborados por ele visam o processo de desenvolvimento da sensibilidade musical não subjugada à racionalidade. Suas propostas são claramente opostas ao “adestramento rítmico” e aquisição técnica do domínio da leitura rítmica e vão ao encontro de estudos recentes sobre autorregulação e aprendizagem musical através da prática.

Na introdução de seu livro *Rítmica*, Gramani explica que sua ideia está relacionada mais ao Contraponto que à Harmonia, onde “a frase rítmica não se subordina ao tempo; ela acontece sobre ele, horizontalmente, conservando assim suas características básicas” (GRAMANI, 1992, p. 11). Sobre esta estrutura, Luiz Henrique Fiaminghi comenta:

É sintomático que Gramani tenha feito uso do princípio de independência de vozes que norteia o contraponto para alcançar seus objetivos: a própria notação musical e o desenvolvimento da escrita rítmica foram,

historicamente falando, consequência da necessidade de grafar o estilo polifônico que começou a se desenvolver a partir do séc. XIII. Rítmica e contraponto, portanto, estão imbricados na gênese da notação musical. (FIAMINGHI, 2012, p. 107)

Para que a frase rítmica mantenha sua independência, sua horizontalidade sobre o tempo, Gramani diz ser preciso acionar no músico

[...] sua capacidade de concentração, normalmente pouco requisitada, e que neste processo tem função de base, geradora que é de toda e qualquer possibilidade de modificações e atitudes, permitindo o ‘descondicionamento’ dos reflexos e possibilitando uma realização musical consciente. (GRAMANI, 1992, p. 11)

Este ponto de vista defendido e estimulado por Gramani sugere o uso integral da atenção e da capacidade de concentração como fator estrutural de um processo disciplinado e flexível. Tal processo promove as associações e dissociações necessárias ao desenvolvimento de uma consciência quanto a escolhas que irão adaptar ou reforçar atitudes na realização de uma determinada tarefa e encontra paralelo nos preceitos da autorregulação.

Autorregulação é a capacidade de auto-ensino, ou seja, ser capaz de preparar, facilitar e controlar a própria aprendizagem, proporcionar feedback e julgamentos quanto aos resultados, fomentar a motivação e a concentração. Um aluno autorregulado é aquele que usa estratégias próprias testando continuamente a sua eficácia, sentindo-se motivado a fazê-lo. (CAVALCANTI, 2009, p. 17)

Neste sentido, o objetivo geral para este estudo¹ é analisar a proposta da aprendizagem de um dos exercícios de rítmica, “Estruturas de Pulsações”, elaborado por José Eduardo Gramani em seu livro *Rítmica*, por meio de um processo de autorregulação. A escolha deste exercício é justificada tanto pela aplicabilidade do mesmo em vários contextos musicais quanto pelos aspectos de percepção e consequente realização que são necessários para o desenvolvimento musical. A metodologia deste estudo associa a pesquisa bibliográfica com análise de conteúdo, relacionando o exercício em questão com a teoria da autorregulação.

¹ Este texto traz um recorte de uma pesquisa de doutorado em andamento que está sendo desenvolvida na UFPR.

2. Autorregulação e execução do exercício “Estrutura de Pulsações”

Para Zimmerman, “a aprendizagem autorregulada refere a pensamentos, sentimentos e ações autogeradas que são planejadas e ciclicamente adaptadas para realização de metas pessoais.” (ZIMMERMAN, 2000, p. 14) Complementando,

Aprendizagem autorregulada é um processo ativo, construtivo, no qual estudantes estabelecem metas para seu aprendizado e procuram monitorar, regular e controlar sua cognição, motivação e comportamento, guiados e limitados por seus objetivos e as características contextuais do ambiente. Tais atividades autorregulatórias podem mediar as relações entre os indivíduos e o contexto e suas conquistas adquiridas. (PINTRICH et al., 2003, p. 05)

O processo de aprendizagem acadêmica autorregulada envolve quatro fases, distinguidas e classificadas como forma de investigação para organizar a pesquisa sobre autorregulação: planejamento e estabelecimento de metas (ativação de percepções; conhecimento da tarefa e do contexto, assim como de si mesmo em relação à tarefa), monitoramento (atenção metacognitiva sobre diferentes aspectos de si mesmo e da tarefa ou contexto), controle/regulação (sobre diferentes aspectos de si mesmo ou da tarefa e o contexto), e reações e reflexões (sobre si mesmo e a tarefa ou contexto). É preciso salientar que estas fases representam uma sequência que geralmente as pessoas seguem ao realizar uma tarefa, não representando uma hierarquia ou estrutura linear a ser seguida. (PINTRICH et al., 2003, p. 05-06)

Uma pessoa pode procurar monitorar e controlar quatro áreas de regulação: a cognição (referente a estratégias cognitivas para aprender e desempenhar uma tarefa e estratégias metacognitivas – relacionadas à decisão de parar de usar algumas estratégias ou de trocar uma por outra), a motivação/emoção (crenças sobre si mesmo em relação à tarefa; interesse ou desistência da tarefa; reações emocionais positivas e negativas quanto a si mesmo e à tarefa), o comportamento (referente ao esforço para executar a tarefa, persistência, procura de ajuda e escolhas), e também o contexto (apesar de parecer um conceito relacionado

ao ambiente externo, diz respeito à pessoa que está atuando no contexto cultural onde a tarefa está sendo realizada, procurando mudá-lo, assim como a adaptar-se a ele). (PINTRICH et al., 2003, p. 06-08)

Podemos pensar em autorregulação como uma estrada onde é possível, a qualquer instante, redefinir o percurso rumo a um destino escolhido. O destino corresponde ao objetivo a ser alcançado, o trajeto equivale à estratégia escolhida e a estrada é o próprio processo; a definição do percurso envolve observação, julgamento e reação. No que diz respeito à estrada do desenvolvimento da rítmica musical, Gramani assinala:

Os exercícios anexos foram compostos tendo como preocupação básica trazer à tona a face musical do ritmo. Estes exercícios não são um fim e sim um MEIO através do qual muito pode se desenvolver, principalmente os aspectos de disciplina interior e flexibilidade de adaptação da atenção a novos tipos de associações ou relações. Quando o exercício já estiver sendo bem realizado já deixou de ter sua função, pois os problemas que dificultavam sua realização já foram solucionados através de processos interiores de associação e dissociação. O desenvolvimento destes processos é que é o FIM. (GRAMANI, 1992, p. 12)

Nos exercícios de Gramani, tanto o objetivo de cada um deles quanto a estratégia a ser adotada estão sempre explicados no início, de maneira sucinta. A conquista da realização total do exercício é o grande desafio e a grande motivação, e só é alcançada através de uma ‘atenção flexível’ no processo de execução do mesmo. O olhar contrapontístico dos exercícios ajuda os estudantes nessa conquista, pois o que poderia parecer complicado para o que é comumente denominado “coordenação motora” (leitura vertical do exercício) acaba sendo desenvolvido através da consciência de cada voz (leitura horizontal do exercício), que é sempre guiada (mas não subjugada) pela sensação de tempo.

Sentimos melhor o todo se temos consciência das partes que o completam, cada uma delas com sua personalidade. Somente assim é possível gerar um todo fruto de uma soma de características, muitas vezes contraditórias, que resultará em uma realização muito rica musicalmente. (GRAMANI, 1992, p.12)

Um dos exercícios que dá início ao processo de “adaptação da atenção a novos tipos de associações” é a sequência de “Estrutura de Pulsações I”. No primeiro deles, Estrutura de Pulsações 8 (figura 1), existem 21 compassos formados por oito semicolcheias, mas a fórmula de compasso não é escrita. O balanço de dois tempos (equivalentes a duas semínimas) é sugerido em acentos regulares: do número 1 ao 11 estão na voz inferior, enquanto que do número 12 ao 21 eles passam para a voz superior. Paralela e simultaneamente, uma outra voz apresenta acentos irregulares, formando uma ideia rítmica a cada número.

FIGURA 1 - exercício Estrutura de Pulsações 8

The image displays 21 numbered musical staves, arranged in a 7x3 grid. Each staff contains a rhythmic pattern of eighth notes (semicolcheias) with various accents (vibrato marks) above and below the notes. The patterns are designed to be played in two voices: the lower voice (voices 1-11) and the upper voice (voices 12-21). The accents are placed to suggest a two-beat balance. The patterns are numbered 1 through 21, with each number corresponding to a specific rhythmic structure.

Fonte: GRAMANI, 1992, p. 58

São exercícios de fácil realização que têm função, em sua primeira fase, de decodificar uma célula rítmica em sua estrutura menor, as pulsações. Na fase seguinte, vai possibilitar que se adquira uma consciência musical da relação entre ritmo e tempo. E, ainda, numa última fase, é um ótimo exercício para treinamento de polirritmos. Os exercícios são constituídos de agrupamentos de valores iguais, que recebem acentuações regulares e irregulares. As acentuações regulares irão constituir os tempos, e as irregulares darão a ideia rítmica propriamente dita. (GRAMANI, 1992, p. 57)

Os acentos superiores devem ser feitos batendo palmas, os inferiores batendo os pés, alternadamente, e as pulsações (sem acentos) são marcadas suavemente por uma mão batendo perpendicularmente sobre a palma da outra mão (movimento carinhosamente chamado de 'karatê'). Essas pulsações são o elemento chave na fase de monitoramento do processo de regulação da cognição e do comportamento. Para ajudar a distinguir e executar a voz inferior e a superior, recorre-se ao uso da voz, primeiramente falando os acentos inferiores (dando o ataque e duração de cada tempo - do primeiro ao décimo primeiro exercício - e cada ritmo sugerido - do décimo terceiro ao último exercício) e depois os acentos superiores.

O primeiro desafio a ser superado é permitir que palmas e pés ataquem em momentos distintos; inicialmente, é como se pés e mãos estivessem grudados. O processo é iniciado com a manutenção do tempo (primeiramente feito pelos pés, depois com as palmas) em relação às pulsações, e somente depois são adicionados os ritmos de cada número, repetindo inúmeras vezes cada um deles. Após colocar cada acento em seu devido lugar, adiciona-se a voz para auxiliar a incorporar (no sentido mais estrito do termo) cada elemento do exercício: o tempo e o ritmo. A voz, ao reforçar o movimento dos pés e depois das palmas enquanto ambos os movimentos estão em ação, acaba funcionando como um foco de luz em cada personagem do exercício; mesmo que a cena contenha três elementos se movimentando, a iluminação faz com que a atenção seja mais intensa no elemento focado. Esta nova maneira de realizar o exercício pode ser inserida na fase de controle do processo de regulação (seleção e adaptação de estratégias cognitivas para a aprendizagem), da motivação e também do comportamento (aumento de esforço, persistência).

A segunda dificuldade é a inversão das vozes; após conseguir realizar o exercício até o décimo primeiro número, parece que o processo se reinicia completamente ao inverter os acentos de pés e palmas. “Deve-se trabalhar exaustivamente as inversões das vozes para que se possa criar oportunidades de novas associações acontecerem, ao mesmo tempo em que a sensibilidade MUSICAL é cada vez mais solicitada.” (GRAMANI, 1992, p. 12) A cada nova dificuldade apresentada, uma nova conquista na compreensão e na realização de cada voz envolvida.

Para ganhar fluidez nos deslocamentos de acentos, sempre a serviço do aspecto musical, também é sugerido cantar uma música enquanto se realiza a sequência do exercício; é mais um elemento a ser realizado, mas que acaba por fortalecer a sensação (novamente) das rítmicas sugeridas em relação ao tempo.

3. Conclusão

Apesar das dificuldades apresentadas pelo exercício selecionado, o desafio de conseguir realizá-lo serve de estímulo a muitos estudantes. Os que não se dispõem a domá-lo logo de início, vão se rendendo ao processo de melhoria da sensação de tempo e subdivisão de tempo que o exercício proporciona, caso percebam o quanto se faz necessário livrar-se da contagem das pulsações (descondicionamento). A percepção de deslocamento dos acentos com relação ao tempo é um dos grandes ganhos deste processo em específico, assim como a capacidade de execução dos mesmos, visto que o exercício é refeito em várias combinações entre pés, mãos e voz. Um pequeno exercício que pode proporcionar tantas conquistas ao longo do seu processo de realização.

É desta forma que acredito que a prática regular dos estudos de rítmica elaborados por José Eduardo Gramani contribui para o fortalecimento de um perfil autorregulado nos estudantes, e, conseqüentemente, seu desenvolvimento em quaisquer outras áreas. É natural que alguns estudantes optem por desistir de algumas empreitadas, mas cabe ao professor

analisar as variantes apresentadas nos trabalhos sobre aprendizagem autorregulada e decidir de que maneira pode interferir no processo dos alunos. Neste sentido, Gramani, que foi grande admirador da obra de Paulo Freire e de seu princípio da educação para autonomia, além de nos deixar seus estudos deixou também um grande exemplo de como agir em sala de aula: sempre com muito bom humor, criatividade e, principalmente, acolhimento às dificuldades e habilidades de cada aluno, respeitando o processo de cada indivíduo.

Referências

CAVALCANTI, Celia R. P. *Auto-Regulação e Prática Instrumental: Um Estudo Sobre As Crenças De Auto-Eficácia De Músicos Instrumentistas*. 159 f. Dissertação (Mestrado em Música) – Departamento de Artes, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2009.

FIAMINGHI, Luiz H. *O (Anti) Método de Rítmica de José Eduardo Gramani: uma proposta para o equilíbrio entre o sensorial e o racional*. In SIMPÓSIO DE COMUNICAÇÕES E ARTES MUSICAIS, 8, 2012, Florianópolis. Anais eletrônicos... Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina, 2012. Disponível em: <<http://www.abcoamus.org/documents/SIMCAM8.pdf>>. Acesso em: 07 ago. 2013.

GRAMANI, José E. C. *Rítmica*. 2 ed. São Paulo: Ed. Perspectiva, 1992.

_____. *Rítmica Viva: a consciência musical do ritmo*. 1 ed. Campinas: Ed. da UNICAMP, 1996.

KARABENICK, Stuart; PINTRICH, Paul; WOLTERS, Cristopher. *Assessing Academic Self-Regulated Learning*. National Institute of Health, 2003.

ZIMMERMAN, Barry J. *Attainment of self-regulation: A social cognitive perspective*. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press, 2000.