



Desempenho pianístico e *Rodízio*: um sistema de organização do estudo baseado na distribuição e variabilidade da prática

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

Maria Bernardete Castelan Póvoas
Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC
bernardetecastelan@gmail.com

Resumo: Este artigo refere-se à formulação de um sistema¹ de organização do estudo do piano denominado *Rodízio*². É um estudo exploratório com base em depoimentos e suas bases teóricas são interdisciplinares. Visa a eficiência do treinamento técnico-musical e sua otimização por meio da distribuição e variabilidade da prática em repertório previamente analisado e seccionado em unidades de trabalho (UTrs) delimitadas em função do material técnico-musical. O estudo mostra que a aplicação do sistema vem contribuindo para desempenho pianístico em diferentes fases da formação profissional.

Palavras-chave: Desempenho pianístico. Sistema *Rodízio*. Organização do estudo. Distribuição e variabilidade da prática. Otimização.

Piano Performance And *Rodízio*: A Study System Based On Distribution And Variability During Practice

Abstract: This paper refers to the formulation of a study system for piano practice called *Rodízio*. It is an exploratory study based on testimonials and its theoretical basis are interdisciplinary. Its goal is to increase efficiency and optimize technical musical training through the distribution and variation of practice in previously analyzed and sectioned repertoire into study units (UTrs), delimited according to technical musical material. The study demonstrates that the application of this system has contributed to piano performance in various phases of professional training.

Keywords: Piano performance. *Rodízio* system. Organized study. Distribution and variability of practice. Optimization.

1. Introdução

A otimização do trabalho tem sido o foco de estudos em diversas áreas da atividade humana nas últimas décadas, visando a melhor produtividade. Diante da compreensão da relação homem-mundo em sua vasta compleição, a evolução do conhecimento encontra-se expressa na criação e adoção de novos procedimentos nas diferentes áreas da atividade humana. Vem sustentada por comprovações experimentais e na mais profunda compreensão dos fenômenos e sua natureza, refletindo-se no entendimento e consequente incorporação de novas concepções da realidade. A área da música não está fora deste contexto. A produção do trabalho na subárea da prática pianística requer a operacionalização integrada de habilidades que são desenvolvidas ao longo da trajetória daqueles que dela fazem seu foco de trabalho. A eficiência das ações praticadas ao longo do processo de formação pianística, desde o início até a profissionalização do músico, vai refletir

diretamente no desempenho artístico. Neste cenário, o uso de estratégias de treinamento e sua sistemática de trabalho (estudo) torna-se essencial.

Sabe-se que são inúmeras as possibilidades de abordagem no campo da prática instrumental que têm como meta o desenvolvimento das habilidades essenciais ao eficiente desempenho. Sabe-se também que a eficácia é operacionalizada por meio de uma prática organizada e fundamentada na direta relação entre as técnicas instrumentais utilizadas e os objetivos sonoros. O trabalho com base na relação entre a ação e seu resultado permite promover o nexo causa (leitura e técnicas) e efeito (resultados sonoros) com reflexos no desempenho global. Por outro lado, a organização da prática proporciona ao indivíduo condições de conjugar aspectos de naturezas diversas que atuam durante o treinamento. Deverá também permitir um maior controle das habilidades motoras com resultados mais eficientes e, conseqüente, com aumento da motivação e autoconfiança. Em outras palavras, da organização sistemática do tempo de treinamento em sessões de prática distribuída (MAGILL, 2000; SCHMIDT & LEE, 2005; BANGERT, *et alii*, 2013) dependem as condições saudáveis de trabalho e a otimização do estudo. A falta de critérios na escolha dos procedimentos técnicos integrados aos elementos de construção musical e seus respectivos objetivos sonoros dá margem a uma série de equívocos por parte da orientação e do aprendiz, resultando em possíveis danos causados pela inobservância dos limites físico-musculares. Incluem-se neste complexo, a capacidade de concentração e retenção de cada indivíduo e seus limites à fadiga.

O objetivo deste trabalho é expor um sistema de organização para o estudo do piano denominado *Rodízio* cuja abordagem tem fundamentação interdisciplinar na área da música, piano, cognição e em áreas que tratam do movimento humano.

2. Contexto Teórico

A organização do trabalho ou treinamento tem por meta orientar o profissional no melhor aproveitamento e controle das ações (DAVIDSON & CORREIA; KOHUT, 1992) e das etapas necessárias para gerir resultados almejados. É tratada por pesquisadores de diferentes áreas, a citar, na ergonomia Iida (2005), na área do controle motor Schmidt & Lee (2005), Schmidt & Craig (2001), Magill (2002), Custodero (2006); nas práticas interpretativas ao expor sobre a ação pianística e estratégias de organização do movimento Póvoas (2006, 1999). Ao tratar da expressão na interpretação musical, Santos e Gerling (2010: p. 214) referem-se à “organização dentro do conceito de dinâmica cíclica da mobilização de conhecimentos musicais” que “compreende etapas de organização, gerenciamento e

supervisão”, dentro do contexto de investigação que levantou, após avaliar qualitativamente “diferenças quanto ao equilíbrio atingido entre ações aprendidas e atividades criativas”.

Um sistema de organização da prática deve prever um maior controle das habilidades, proporcionar ao pianista condições de obter resultados eficazes motivando-o de modo a manter sua segurança e autoconfiança, proporcionando maiores chances de alcançar um alto nível de expertise. As habilidades motoras são classificadas pela importância relativa dos elementos motores e cognitivos. Podem ser percebidas sob duas perspectivas, no âmbito do controle motor e aquela na perspectiva da psicologia do desenvolvimento a qual diz que “o comportamento de buscar desafios é inato, um mecanismo biológico graças ao qual as habilidades de sobrevivência serão apreendidas” (CUSTODERO, 2006: p. 381). São compreendidas em dois grandes grupos: habilidades cognitivas e habilidades motoras. Essa classificação é pautada na importância relativa dos elementos cognitivos e motores envolvidos na realização de cada tarefa (SCHMIDT & WRISBERG 2001: p. 20-21). Informam os autores que nas habilidades motoras a qualidade do movimento é determinante para a realização satisfatória da tarefa, enquanto nas habilidades cognitivas a natureza do movimento realizado é significativamente menos importante para a meta do que a decisão sobre o que fazer.

Quanto à ação pianística, cabe ressaltar que as habilidades motoras requerem movimentos voluntários aprendidos através da prática eficiente que determina seu sucesso. Ainda sob a perspectiva do controle motor, segundo Magill (2002: p. 346), “uma habilidade motora designa uma tarefa com uma finalidade específica”. O autor faz referência à atividade pianística dizendo que “é, de fato, uma habilidade motora que exige movimentos voluntários do corpo e/ou membros para atingir os objetivos” (*id.*: p. 303).

Na habilidade cognitiva a ênfase é na estratégia, como e qual movimento realizar, e no “saber realizar”. Schmidt & Wrisberg (2001: p. 21) dão como exemplo o jogo de xadrez onde “pouco importa se as peças são movidas rápida ou suavemente; o desafio é decidir qual peça mover e para onde movê-la a fim de maximizar as chances de vitória”. Na prática pianística as habilidades cognitiva e motora interagem. É portanto necessário que o pianista, além de produzir o movimento, saiba qual e quando realizá-lo, pois a fragilidade em uma das habilidades pode comprometer a execução da outra. Uma exímia habilidade motora (técnica) não garante um desempenho artístico ideal se o conteúdo musical não for adequadamente apreendido. É neste contexto que a prática instrumental em sessões deve maximizar as possibilidades de aproveitamento do tempo trabalho concentrado em questões técnico-musicais específicas e de suas conexões.

Barros (2008) faz um levantamento de diversas estratégias de estudo a partir de extensa revisão de estudiosos sobre a prática pianística e suas teorias. Dentre as examinadas, destacam-se o *estudo através de seções musicais* e *estudo invertido de seções*. Nessas, a segmentação dos trechos a serem estudados varia de acordo com a estrutura formal e a complexidade da peça, a fim de definir a fragmentação das sessões maiores em trechos musicais menores. A partir da divisão da música em segmentos para estudo, identificam-se os objetivos técnico-musicais a serem alcançados em cada seção.

O Sistema Rodízio utiliza a prática distribuída, definida como “um esquema de prática em que o período de repouso entre as tentativas é relativamente grande” (MAGILL, 2002: p. 348). Nela há orientação de vários aspectos, entre eles tempo de atividade e de repouso, natureza de técnicas, entre outros. “Em geral, os resultados de experimentos que comparam poucas sessões de prática longas com maior número de sessões de prática curtas mostram que a prática de habilidades com sessões mais curtas produz maior aprendizagem” (*id.*: p. 259). Corroborando esta afirmação, Schmidt e Lee (2005: p. 333), ao tratar sobre os efeitos da distribuição da prática sobre o desempenho relatam, com base em experimentos realizados entre 1940 e 1950, que “embora experimentos tenham envolvido diferentes métodos (tais como a extensão do trabalho e períodos de descanso, e números de tentativas), os resultados são extraordinariamente similares”. Citam contundentes resultados experimentais desde 1999 que demonstram a eficácia de pausas para repouso durante o treinamento, que quanto maiores, melhores ganhos no desempenho. Mais recentemente, estudos mostram os benefícios da variabilidade da prática. Resultados de experimento realizado com 30 estudantes de piano em nível avançado confirmam os “efeitos benéficos para a aquisição, transferência e retenção de habilidades motoras” realizadas com intervalos controlados entre sessões de treinamento de 30 minutos (BANGERT *et alii*, 2013: p. 117).

No contexto da prática instrumental, a compreensão dos aspectos envolvidos na produção do movimento mostra-se essencial na organização de estratégias eficientes de estudo. A simplificação do movimento por redução de distâncias (SMRD) entre eventos (PÓVOAS *et alii*, 2008) aliada à aplicação dos ciclos de movimento (PÓVOAS, 1999, 2006) pode ser uma estratégia facilitadora para resolver situações técnico-musicais em que são necessários deslocamentos de média e longa distância, por exemplo. A simplificação, “é um tipo de prática parcial na qual a dificuldade em algum aspecto da tarefa-alvo é reduzida” (SCHMIDT & WRISBERG, 2001: p. 231). Na minha experiência tenho verificado que a SMRD possibilita, mais rapidamente, a execução de passagens técnico-musicais complexas, inclusive de eventos musicais de médias e longas distâncias, e com domínio das habilidades

motora e musical. “Os alunos sentem-se mais seguros e passam a desenvolver, cada vez mais e com maior prontidão, a capacidade de encontrar suas próprias soluções mecânicas e de selecionar a(s) melhor(es) opção(ões) em função das solicitações de execução do repertório” (PÓVOAS *et alii*, 2008: p. 332). Em consequência de um trabalho bem direcionado, a sensação ou crença de autoconfiança gerada por acreditar em suas capacidades leva o sujeito a desempenhar as ações com mais atenção e estimulado a transpor desafios, contexto em que a autoeficácia é fator fundamental no processo de aprendizagem, para desenvolver a autorreflexão e a capacidade de iniciativa na realização de novas tarefas (COSTA & BORUCHOVITCH, 2006).

3. Sistema de Rodízio – Formulação e discussão

O Sistema de Rodízio vem sendo desenvolvido e praticamente testado desde por volta do ano de 1980 com alunos e na minha própria prática pianística. Emergiu da necessidade de otimizar meu tempo disponível para o treinamento de repertório, cumprindo as obrigações profissionais como professora, compromissos como pianista e mãe de família. Tem por fundamento o fato de que toda (re)construção musical necessita ter sua estrutura bem sedimentada. Assim, quanto maior e densa for, mais organização e compromisso com a utilização do tempo, técnicas e materiais são necessários para que o alicerce resulte na sustentação eficaz das estruturas e na realização musical pretendida.

O sistema proposto é um método de operacionalização do treinamento em sessões de prática distribuída, aplicado na preparação de repertório em que o estudante ou pianista necessite aprender ou (re)organizar a dinâmica de seu trabalho. Intenta à otimização da prática por meio da organização prévia dos conteúdos técnico-musicais, trabalhados em sessões de prática distribuída de 20 a 30 minutos cada, alternando o repertório previamente analisado e seccionado em unidades de trabalho, de acordo com critérios como: análise das estruturas, sua densidade, repetições idênticas e semelhantes com foco no estudo objetivo. É aconselhado aos alunos fazerem intervalos de 10 a 15 minutos a cada duas sessões para recuperação/descanso físico e intelectual. A eficiência no desempenho é, desta forma, potencializada. Com o desenvolvimento e maturidade do pianista no sistema essa distribuição do tempo e periodicidade entre sessões pode ser flexibilizada. Esta periodicidade e a reflexão Analítica (RA) (PÓVOAS *et alii*, 2008) são, entre outras, estratégias técnicas de operacionalização do Sistema de Rodízio, incluindo o controle da técnica e sonoridade, na direta “relação de causa e efeito entre os mecanismos de realização das situações técnico-instrumentais (...) com a

resolução dos aspectos musicais. Intenta à otimização do desempenho (...) em termos de dispêndio de tempo (...) e de resultados sonoros” (*id*, 2008: 1).

Ao início de cada fase ou semestre é feita a escolha do repertório em um trabalho conjunto com o aluno e de acordo com sua experiência pregressa, buscando-se aquele cujas particularidades técnico-musicais adequam-se: - às características individuais de cada aluno; - ao seu nível pianístico; - à promoção de uma nova experiência técnico-pianística, um progresso; - ao tempo disponível para a preparação do conteúdo. Na primeira etapa do sistema é analisada cada peça, anotando-se todos os compassos, pequenos trechos e partes maiores idênticas e semelhantes, e fórmulas recorrentes. Quanto maior a peça, maior a necessidade observar todo material técnico-musical que se repete, reduzindo-o à quantidade mínima possível, de maneira que possa ser entendido e detalhadamente trabalhado em suas camadas, depois por partes e, paralela ou paulatinamente, no contexto da peça ou obra inteira. Nas partes idênticas são anotados detalhes não coincidentes: notas, harmonia ou mudança de altura, pontos de elisão entre partes ou que caracterizem a continuidade do texto musical. A peça é então dividida em unidades de estudo (UTrs) proporcionais e delimitadas pelo nível de complexidade, quantidade de material e pela estrutura. É feita uma distribuição entre as UTrs e compositores em Rodízio em uma série, cujo treinamento segue-se de maneira cíclica.

Durante quatro ou mais dias uma das UTr, escolhida por seleção, é considerada “prioridade” e colocada no topo da lista para dar continuidade ao Rodízio ou um novo a cada dia ou nos períodos de treinamento em um mesmo dia, quando houver. Desta forma, unidades mais densas, mais complexas podem ser treinadas mais vezes em um mesmo dia. Com o progresso, ao final do estudo de cada UTr, o pianista pode/deve dar sequência à parte seguinte da mesma peça uma ou duas vezes, dando início ao processo de conexão entre as partes do todo, fase que ocorre após um período de treinamento de um a dois meses. Este momento de integração pode ser antecipado auditivamente através da escuta crítica de gravações. Com a maturidade técnico-musical, o sistema pode ser praticado, oportunamente, de maneira randômica. A cada treinamento de uma UTr deve ser anotado ao lado um pequeno traço, depois outro a cada volta ao seu treino. Desta maneira, o tempo de prática total dispensado a cada UTr ou peça, assim como o progresso global podem ser monitorados. Com a variedade de estilo, cor sonora e estrutura, presume-se que haja menos desgaste auditivo e fisiológico.

Segue-se um modelo de planilha de treinamento (PTr), em tabela de três partes (a, b e c), para um repertório hipotético de quatro peças novas segmentadas em UTrs onde: Peça A: A1, A2, A3, A4; Peça B: B1, B2, B3, B4, B5; Peça C: C1, C2, C3, C4; Peça D: D1, D2, D3, D4, D5, D6. A planilha é apresentada em três estágios: Tabela 1a mostra a PTr com

as UTrs já distribuídas de maneira a haver um equilíbrio entre elas; Tabela1b mostra um modelo de PTr para seis dias de prática. As UTrs praticadas a cada dia encontram-se marcadas por um X e com uma UTr (C1) prioridade, em negrito. A Tabela 1c contém a mesma PTr com o esquema de marcação condensado, X é substituído por traços, maneira de marcação bastante utilizado. Note-se que no terceiro dia, após o estudo de C1, o treinamento partiu da UTr C4 (penúltima casa da PTr), voltando ao início e seguindo de B1 até A2.

a. PTr Inicial	b. Planilha de treinamento (PTr) diário com unidade C1 prioridade							PTr	Marcas Condensadas
	UTrs	PTr dia 1	PTr dia2	PTr dia3	PTr dia4	PTr dia5	PTr dia6		
UTrs	C1	X	X	X	X	X	X	C1	<input checked="" type="checkbox"/>
B1	B1	X		X		X		B1	<input type="checkbox"/>
D1	D1	X		X		X		D1	<input type="checkbox"/>
A1	A1	X		X		X		A1	<input type="checkbox"/>
C1	C1							C1	<input checked="" type="checkbox"/>
B2	B2	X		X			X	B2	<input type="checkbox"/>
D2	D2	X		X			X	D2	<input type="checkbox"/>
A2	A2	X		X			X	A2	<input type="checkbox"/>
C2	C2	X			X		X	C2	<input type="checkbox"/>
B3	B3		X		X		X	B3	<input type="checkbox"/>
D3	D3		X		X		X	D3	<input type="checkbox"/>
A3	A3		X		X		X	A3	<input type="checkbox"/>
D4	D4		X		X		X	D4	<input type="checkbox"/>
C3	C3		X		X		X	C3	<input type="checkbox"/>
B4	B4		X		X		X	B4	<input type="checkbox"/>
D5	D5		X		X			D5	<input type="checkbox"/>
A4	A4		X			X		A4	<input type="checkbox"/>
C4	C4			X		X		C4	<input type="checkbox"/>
B5	B5			X		X		B5	<input type="checkbox"/>
D6	D6			X		X		D6	<input type="checkbox"/>

Tab. 1a: Planilha de treinamento (PTr) inicial com sequencia das UTrs original.

Tab.1b: Planilha de treinamento diário com unidade C1 como prioridade.

Tab.1c: Planilha de treinamento (esquema de marcação condensado).

Fonte; Elaborada pela autora.

Dependendo do tempo de experiência com a preparação do repertório nos moldes propostos, durante a prática do Rodízio a cada sessão o aluno sentir-se-á comprometido somente com o trabalho de uma parte do todo, ou seja, com uma das unidades do conteúdo total do repertório. Desta forma, ele terá sua atenção mais focada no trabalho de cada detalhe técnico-musical e condições de melhor controlar as ações praticadas durante o treinamento, todos requisitos essenciais ao bom resultado do estudo a cada sessão (otimização).

2. Procedimentos metodológicos

Como instrumentos de coleta de dados foi aplicado um questionário para a obtenção de dados transversais sobre o Sistema em discussão, buscando validá-lo enquanto método de operacionalização do treinamento em sessões de prática distribuída na preparação de repertório. Os questionários foram enviados para 13 sujeitos, entre alunos e ex-alunos de piano dos Cursos de Graduação e de Pós-Graduação da UDESC, dos quais 12 participaram da coleta. Dos dados coletados foram destacadas 8 categorias (Cts), Ct1 a Ct8, das respostas ao questionário que continha três (3) questões abertas, duas (2) fechadas e uma (1) mista, e que mais evidenciaram e identificaram a funcionalidade de características distintas quanto à aplicação do Rodízio. As perguntas abertas tiveram por objetivo levantar a opinião dos sujeitos sobre o sistema, permitindo comentários livres, sobretudo na sexta pergunta. Pelo atendimento à solicitação e teor das respostas observou-se que, embora a participação não fosse obrigatória, houve um franco interesse dos sujeitos em colaborar. No quadro seguinte são mostradas as categorias levantadas em relação aos sujeitos.

Quadro 1: Relação Categorias X Sujeitos

CATEGORIAS DE ANÁLISE (CA)	RELAÇÃO SUJEITOS
1- Organização da leitura/estudo	S1, S2, S3, S4, S5, S6, S7, S8, S9, S10, S11, S12
2- Prática em repertório extenso/peças longas	S1, S2, S3, S4, S5, S6, S7, S8, S10, S11, S12
3- Estudo homogêneo/equilibrado, contato com todas as partes (UTrs) e peças	S1, S2, S3, S4, S5, S6, S7, S8, S9, S10, S11, S12
4- Administração/aproveitamento do tempo de estudo	S1, S3, S4, S5, S6, S9, S10, S11, S12
5- Amadurecimento/melhora no desempenho geral das peças	S1, S2, S3, S4, S5, S6, S9, S10, S12
6- Evita a fadiga mental/física	S2, S3, S4, S9, S11, S12
7- Ensino/Aplicação com alunos	S1, S4, S7, S8, S10, S11
8- Tempo conhece * e que faz uso do Sistema de Rodízio até os dias atuais**.	Entre 7 a 8 anos: S10 (2012)*; entre 8 a 9 anos: S8 **, entre 3 a 4 anos: S4 **, entre 4 a 5 anos: S5, S6, S12 **, mais de 10 anos: S9, S3, S7, S9, S11**, mais de 15 anos: S1, S2 **

Fonte: Elaborado pela autora.

Os dados mostram que os sujeitos foram unânimes quanto a aplicabilidade do Rodízio na organização da leitura e estudo do repertório (CA1). Onze dos doze participantes afirmaram ser o sistema eficiente na prática de repertório extenso e/ou peças longas (CA2).; doze quanto ao fato de permitir um trabalho homogêneo e equilibrado, pelo contato com todas as partes (UTrs) e peças (CA3). Nove sujeitos concordam que o Rodízio permite uma

boa administração do tempo de estudo (CA4) e que com o amadurecimento há significativa melhora no desempenho geral das peças (CA5). Seis participantes disseram que o treinamento segundo o sistema “evita a fadiga mental e física” (CA6) e seis que o utilizam na sua prática pedagógica (CA7). A maior parte dos sujeitos utiliza o Rodízio desde que o conheceu; somente um não confirmou seu uso. Cabe registrar que as categorias 1 à 6 foram retiradas das questões abertas, denotando originalidade e veracidade nos depoimentos e dados coletados.

Considerações Finais

Através das repostas ao questionário, foram obtidos dados que mostram o Sistema de Rodízio como uma opção de organização do estudo eficaz, não somente na fase de formação pianística, mas também no desempenho profissional de pianistas e professores. Os resultados denotam ainda que o sistema apresenta potencial metodológico. Sua operacionalização prevê: - a prática distribuída - intervalos entre sessões de trabalho a cada duas ou mais UTrs para recuperação física e intelectual; - a variabilidade da prática entre as UTrs e peças de diferentes compositores em Rodízio de maneira cíclica, sem omitir a necessidade da continuidade do texto musical. Ambas permitem que a relação entre as técnicas de realização dos movimentos e resultados sonoros seja construída de forma consciente, interagindo escrita, leitura, técnica e sonoridade e, desta forma, otimizando a realização do trabalho técnico-pianístico. Todo este complexo promove condições para uma maior atenção e consciência no trabalho, potencializando o aprendizado e sua retenção. Com a prática e em estágio mais avançado de experiência com o sistema, os pianistas adquirem a autonomia para fazer adaptações, utilizando-o permanentemente ou conforme sua conveniência em situações específicas.

A aplicação do sistema vem contribuindo em diferentes fases da formação profissional para o desempenho global do pianista, resultado corroborado pelos dados obtidos com base categorias de análise (CAs) levantadas das respostas dos sujeitos ao questionário.

O Sistema de Rodízio deverá ser analisado à luz de outras abordagens em suas implicações psicopedagógicas e metacognitivas, de teorias voltadas ao desenvolvimento, de técnicas de aprendizagem acelerada, entre outras. As resultantes e conexões constituem-se em um campo de investigação profícuo e necessário.

Referências:



- BANGERT, Marc; WIEDEMANN, Anna; JABUSCH, Hans-Christian. When less is more: Benefits of variability of practice in pianists. In: INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON PERFORMANCE SCIENCE. (s/n), 2013, Viena. *Proceedings of the International Symposium on Performance Science*. Brussels:European Association of Conservatoires (AEC), 2013, p. 117-122.
- BARROS, Luís Cláudio. *A pesquisa empírica sobre o planejamento da execução instrumental: uma reflexão crítica do sujeito de um estudo de caso*. Porto Alegre, 2008. [265 f.]. Tese (Doutorado em Práticas Interpretativas). Programa de Pós-Graduação em Música, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.
- COSTA, E. R. & BORUCHOVITCH, E. Auto-eficácia e a motivação para aprender: considerações para o desempenho escolar dos alunos. In: AZZY, R; POLYDORO, S. (Ed.). *Autoeficácia em Diferentes Contextos*. São Paulo: Alínea, 2006, p. 87-110.
- CUSTODERO, L. A. Buscando desafios, encontrando habilidade: a experiência de fluxo e a educação musical. In: ILARI, Beatriz. S. *Em busca da mente musical*. Curitiba: Editora da UFPR, 2006, p.381-399
- DAVIDSON, J. W. & CORREIA, Jorge S. Body Movement. In: PARCUTT, R. & MCPHERSON, G. (Eds). *The Science and Psychology of Music Performance – Creative Strategy for Teaching and Learning*. New York: Oxford University Press, 2002: pp. 236-250.
- IIDA, Itaro. *Ergonomia: projeto e produção*. 2. ed. São Paulo: E. Blücher, 2005.
- KOHUT, D. *Musical Performance: Learning Theory and Pedagogy*. Illinois: Stipes Publishing L.L.C, 1992.
- MAGILL, R. *Aprendizagem motora - conceitos e aplicações*. São Paulo: Ed. Blücher, 2002.
- PÓVOAS, Maria Bernardete Castelan, SILVA, Daniel; PONTES, Vânia Eger. Ação pianística e coordenação motora - redução do movimento como possibilidade de otimização da técnica com foco na transmissão do conteúdo musical. In: XVIII ENCONTRO ANUAL DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUACÃO EM MÚSICA XVI; 2008, Salvador. *Anais do XVIII Encontro anual da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música*, Salvador: UFBA, 2008, p. 329-333.
- PÓVOAS, Maria Bernardete Castelan. Ciclos de Movimento – um recurso técnico-estratégico interdisciplinar de organização do movimento na ação pianística. In: ENCONTRO ANUAL DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUACÃO EM MÚSICA XVI; 2006, Brasília. *Anais do XVI Encontro anual da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música*, Brasília: UFB, 2006. p. 1-8.
- _____. *Controle do Movimento com Base em Princípio de Relação e Regulação do Impulso-Movimento*. Possíveis Reflexos na Ação Pianística. Porto Alegre, 1999. [285 f.]. Tese (Doutorado em Práticas Interpretativas). Instituto de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre, 2000.
- SANTOS, Regina. A. T; GERLING Cristina Capparelli. Investigação e auto-regulação na preparação de uma obra pianística. In: ENCONTRO ANUAL DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE COGNICÃO E ARTES MUSICAIS, 6.; 2010, Rio de Janeiro. *Anais do VI Encontro Anual da Associação Brasileira de Cognição e Artes Musicais*, Rio de Janeiro: UFRJ. 2010. p. 1-8.
- SCHMIDT, Richard. A.; LEE, Timothy. D. *Motor Control and Learning: a behavioral emphasis*. Illinois: Human Kinetics Publishers, 2005.
- SCHMIDT, Richard A.; WRISBERG, Craig A (2001). *Aprendizagem e performance motora: uma abordagem de aprendizagem baseada no problema*. Porto Alegre: Artmed Editora. Tradução de Ricardo Petersen *et alii*. 2th ed.

¹ Conjunto de meios e processos para alcançar um determinado fim. <http://www.priberam.pt/dlpo/sistema>.

² Revezamento alternativo em certas funções ou atividades. <http://www.dicio.com.br/rodizio/>. Acessos em 20 de janeiro de 2015.

