

A reflexão como potencializadora de competências autorregulatórias na prática musical em um estudante de música

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO
SUBÁREA: Performance Musical

Adailson Cássio da Silva Araújo
Universidade Federal do Rio Grande Sul - UFRGS
adailsoncsaraujo@gmail.com

Marcos Vinícius Araújo
Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS
marcosviniciusaraujo@ufrgs.br

Resumo. No presente artigo apresentamos os resultados preliminares da utilização da microanálise como ferramenta para o desenvolvimento dos processos autorregulatórios segundo o modelo cíclico proposto por Zimmerman (2000), no qual estabelece três fases para a aprendizagem autorregulada (fase de premeditação, performance e autorreflexão). Trata-se de um estudo de caso, com medidas repetidas e análise qualitativa dos dados desenvolvido com um estudante de graduação em música durante 15 dias consecutivos de sua prática musical. Os dados coletados para este estudo incluíram (a) entrevista inicial; (b) diários de estudo; (c) duas sessões de microanálise; (d) uma sessão de intervenção orientada pelo pesquisador; (e) análises comportamentais de sessões de prática musical gravadas em vídeo; (f) uma entrevista final. Neste artigo são apresentados os dados referentes à fase de premeditação durante as sessões de microanálise (pré e pós teste), que ocorreram respectivamente no 3º e 13º dia, e tem como o objetivo discutir a importância da reflexão para prática musical e desenvolvimento de competências autorregulatórias.

Palavras-chave. Autorregulação da aprendizagem, Microanálise, Prática Musical, Violão

Title. Reflection as a Potentializing Agent of Self-regulatory Competences in Musical Practice in a Music Student

Abstract. This article presents the preliminary results of the use of microanalysis as a tool for the development of self-regulatory processes according to the cyclical model proposed by Zimmerman (2000) in which he establishes three phases for self-regulated learning (premeditation, performance and self-reflection phase). This is a case study, with repeated measures and qualitative data analysis developed with an undergraduate music student during 15 consecutive days of his musical practice. Data collected for this study included (a) initial interview; (b) study diaries; (c) data collected in pre- and post-test microanalysis sessions; (d) a researcher-led intervention session; (e) behavioral analyses of videotaped music practice sessions; (f) a final interview. This article presents the data relating to the premeditation phase during the microanalysis sessions (pre- and post-test), which took place on the 3rd and 13th day respectively, and has the aim of discussing the importance of reflection for musical practice and the development of self-regulatory skills.

Keywords. Self-regulated Learning, Microanalysis, Musical Practice, Classical Guitar

Introdução

O presente artigo apresenta o resultado preliminar de uma intervenção fundamentada no protocolo de microanálise proposto por Miksza, Blackwell e Roseth (2018) para investigar os processos e subprocessos autorregulatórios da aprendizagem de acordo com o modelo trifásico de Zimmerman (1990, 1998, 2000) durante as sessões de prática musical de um violonista no período de 15 dias.

Considerando a prática musical todo momento individual que o músico dedica na busca do refinamento técnico, musical e aquisição da proficiência em seu instrumento, a microanálise mostrou-se uma importante ferramenta para o desenvolvimento e potencialização de competências autorregulatórias presentes nos processos e subprocessos existentes em cada umas das fases da aprendizagem autorregulada no modelo proposto por Zimmerman (1990, 1998, 2000), a fase de premeditação, performance e autorreflexão.

Seguindo o protocolo, a coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas estruturadas; diários de estudos; registros audiovisuais; pelo acompanhamento e aplicação de um questionário de microanálise em duas sessões de prática musical, que consistiu na realização de perguntas em ações e momentos específicos da prática e, entre estas duas sessões, a realização de uma intervenção em uma sessão de prática, na qual o pesquisador promoveu orientações específicas direcionadas às ações da prática (delimitação dos objetivos, seleção de estratégias, orientação da organização da sessão de prática musical, etc).

Com a análise preliminar dos dados coletados durante as sessões de prática musical acompanhadas pelo pesquisador, esta abordagem metodológica (protocolo de microanálise) demonstra ser uma ferramenta com um grande potencial para o desenvolvimento de competências autorregulatórias e potencializar as etapas presentes nas sessões de prática (premeditação, performance e autorreflexão), demonstrando a importância da reflexão para tornar a prática mais eficaz.

Autorregulação

Adotando que a aprendizagem é um processo dinâmico e multifacetado, nesta pesquisa consideramos a Teoria da Autorregulação uma importante ferramenta na construção de uma aprendizagem consciente e eficiente para o desenvolvimento do estudante de violão e de música. A autorregulação é uma conduta autônoma que permite controlar e gerenciar as relações

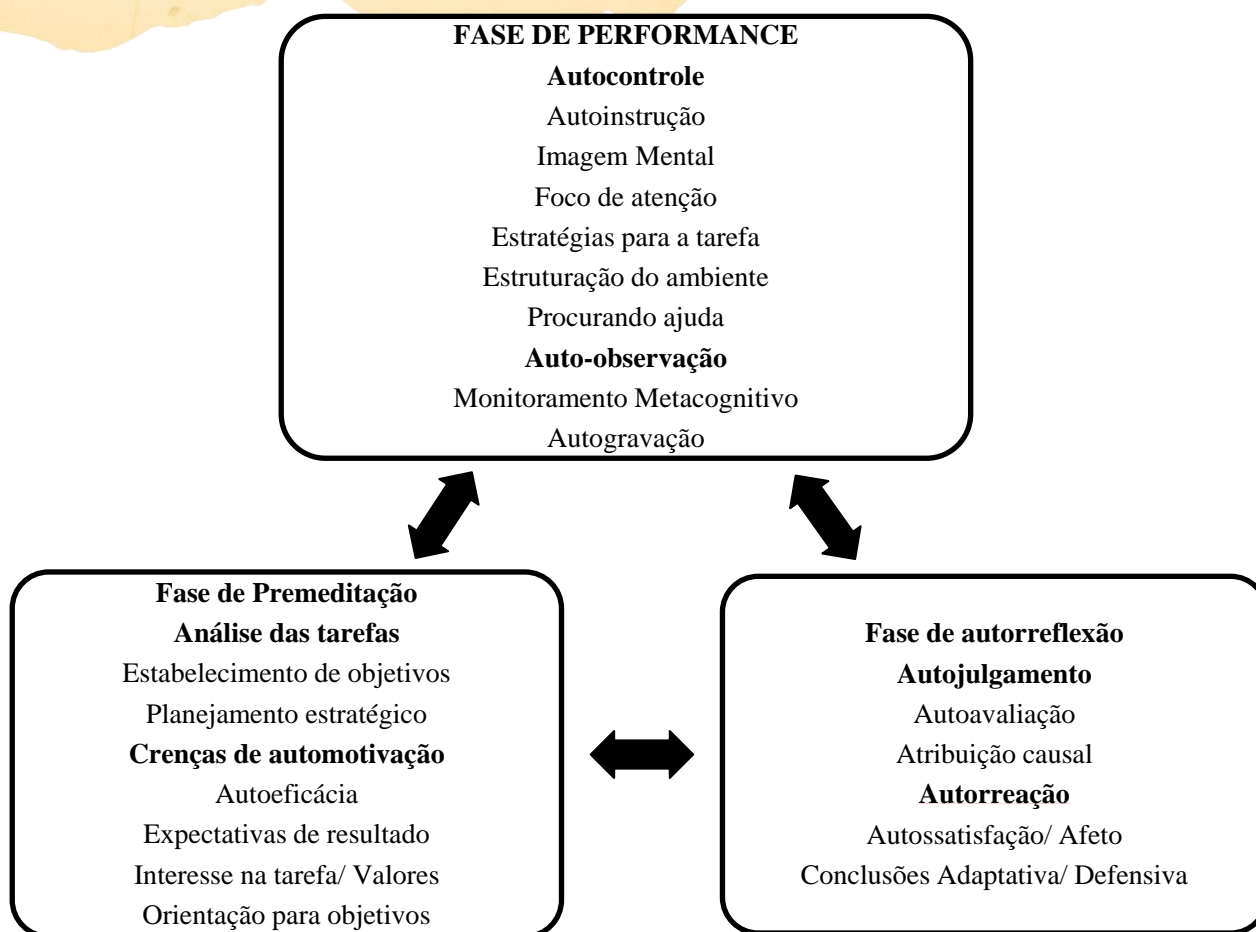
recíprocas entre a pessoa, o comportamento e o ambiente no qual está imerso, por meio da auto-observação, do auto julgamento e da autorreação. O estudante autorregulado é aquele que:

aprendeu a planejar, controlar e avaliar seus processos cognitivos, motivacionais, afetivos, comportamentais e contextuais; possui autoconhecimento sobre o próprio modo de aprender, suas possibilidades e limitações. Com tal conhecimento, o estudante controla e regula seu próprio processo de aprendizagem em direção aos objetivos e metas (MONTALVO; TORRE, 2004; POLYDORO; AZZI, 2008, p.79)

Neste estudo, adotamos o modelo (Figura 1) proposto por Zimmerman (2000), no qual a aprendizagem autorregulada é um processo cíclico dividido em três fases: fase de premeditação, de performance e autorreflexão. Segundo esse modelo, a fase de premeditação (preparação) envolve a análise da tarefa, crenças de automotivação e de autoeficácia, contemplando o estabelecimento de metas, o planejamento da atividade, a seleção de estratégias, os resultados esperados (quais são as expectativas) e a motivação para a prática. A fase da performance (execução/ação) envolve o autocontrole, que auxilia a manter o foco na execução das tarefas, e a auto-observação (ou o automonitoramento) que permite reconhecer se houve progresso. Por fim, temos a fase de autorreflexão abrangendo o processo de autojulgamento, no qual realiza-se a autoavaliação dos resultados e os motivos, positivos ou negativos, que levaram-o ao resultado; e o processo de autorreação, que envolve as reações aos subprocessos de autojulgamento, compreendendo a autossatisfação e as reações adaptativas (alterar ou manter as estratégias) ou defensivas (justificar o mau rendimento).

Uma importante acepção desse modelo apresentado, é a coexistência das fases durante o processo de aprendizagem, tornando-o cíclico e difuso. Para exemplificar essa concepção, pode-se imaginar a preparação de um exercício técnico por um músico, que questionará sobre “o que, como e porquê” realizar este exercício. As respostas às questões serão encontradas a partir da reflexão dos processos desenvolvidos em práticas anteriores, resultando na definição das ações para o planejamento atual (fase de premeditação e autorreflexão). Durante a ação, para a realização dos movimentos será necessário realizar a observação, análise e questionamento sobre a execução. Quando julgar oportuno, o músico realizará inflexões em sua prática, pelo pressuposto de sua reflexão a partir do planejamento previamente estabelecido (autorreflexão/performance/premeditação). Este breve exemplo busca demonstrar como as fases de premeditação, performance e autorreflexão se conectam durante todo o processo de aprendizagem.

Figura 1 – Fases, processos e subprocessos da aprendizagem autorregulada



Fonte - McPherson *et al.* (2017). Applying self-regulated learning microanalysis to study musicians' practice. *Psychology of Music*, 47(1), p. 3 (tradução nossa).

Microanálise da Autorregulação

Uma ferramenta útil para investigar os processos e subprocessos da autorregulação da aprendizagem é a microanálise, que já é utilizada por outras áreas como a médica e a esportiva. No entanto, na área da música, a utilização de um protocolo de microanálise é recente, destacando McPherson, Osborne, Evans e Miksza (2017); Osborne, Mcpherson, Miksza e Evans (2020) e Miksza, Blackwell e Roseth (2018), e em língua portuguesa Frigeri (2019); Soares (2020; 2021) e Moises (2022).

A microanálise é um plano estratégico que consiste em uma entrevista estruturada e coordenada, com perguntas que visam analisar os vários subprocessos específicos de cada fase cíclica da autorregulação (premeditação, performance e autorreflexão), à medida que os sujeitos se envolvem em atividades específicas. Além disso, tem como objetivo avaliar os processos

cognitivo, motivacional e metacognitivos dos indivíduos à medida que se envolvem em atividades de aprendizagem ou performance (MIKSZA, 2018).

O desenvolvimento da microanálise da prática musical busca garantir um protocolo de autorregulação válido e confiável, seguindo as seguintes etapas conforme detalhado por Cleary Callan e Zimmerman (2012, 5-6, tradução nossa) ¹:

- 1) Selecione uma tarefa bem definida (e.g.: definição de objetivos);
- 2) Identifique o alvo dos processos da aprendizagem autorregulatória (e.g.: crença de autoeficácia);
- 3) Desenvolva perguntas microanalíticas para a aprendizagem autorregulatória (e.g.: Quão confiante você está para atingir as metas que definiu para esta sessão de prática? (0 a 100%);
- 4) Vincule os processos da fase cíclica às dimensões da tarefa (as perguntas da fase de premeditação devem ser realizadas antes da performance, as perguntas da performance, realizadas durante a autorreflexão, por exemplo, com a exibição do vídeo da prática, as perguntas da fase de autorreflexão devem ser aplicadas imediatamente após a prática);
- 5) Perguntas utilizando Escalas de Likert, itens de classificação e respostas descritivas podem ser usadas; e
- 6) Gravações literais podem ser feitas.

Método

A presente investigação é um estudo de caso realizado com medidas repetidas (WILLIAMON *et al.*, 2012, 212-213) e se baseia no protocolo utilizado por Miksza, Blackwell e Roseth (2018) que buscou analisar os comportamentos autorregulatórios em um estudante de música universitário (Participante A) em suas sessões de prática durante 15 dias ininterruptos. No momento da realização da pesquisa, o Participante A (20-25 anos) estava matriculado no 5º semestre da graduação, preparando-se para o recital exigido no fim da primeira metade do curso, e dedica-se à prática instrumental concomitante à pedagógica. Importante ressaltar que, como

¹Step 1: Select a well-defined task. A music practice session. Step 2: Identify target SRL processes. All processes in the three-phase SRL model shown in Figure 1 were targeted. Step 3: Develop SRL microanalytic questions. Step 4: Link cyclical phase processes to task dimensions. Forethought phase questions were administered prior to practice. Performance phase questions were posed during review of the video of their practice. Self-reflection phase questions were administered immediately after practice. Step 5: Scoring procedures. Likert scales, ranking items, and open-ended question formats were used, and verbatim recordings were taken.

o objetivo do presente estudo é analisar os comportamentos autorregulatórios durante a rotina individual na sua prática, o participante foi aconselhado a praticar todos os dias e, para não exercer influência na rotina, não foi orientado quanto ao tempo de duração e o que deveria estudar em cada sessão. A coleta de dados envolveu as seguintes etapas:

- (a) 1º dia – entrevista inicial;
- (b) 3º dia – pré-teste de microanálise, sessão observada pelo pesquisador no qual realizou perguntas em momentos específicos durante a sessão de prática, sem exercer influência na prática do participante;
- (c) 8º dia – intervenção microanalítica (sessão de orientação promovida pelo pesquisador).
- (d) 13º dia – pós-teste de microanálise, sessão observada pelo pesquisador no qual realizou perguntas em momentos específicos durante a sessão de prática, sem exercer influência na prática do participante;
- (e) 15º dia – entrevista final;
- (f) Gravação audiovisual diária durante os 15 dias da sessão de prática;
- (g) Redação de um diário de estudo a cada dia de prática.

Como mencionado anteriormente, a investigação foi realizada durante 15 dias ininterruptos de prática, nos quais o participante registrou um diário de estudo para cada sessão de prática e, utilizando recursos próprios, realizou o registro audiovisual de um trecho de sua prática, que foi carregado em uma plataforma de vídeo e compartilhado com o pesquisador. A duração deste vídeo de prática não foi pré estabelecida, apenas orientado para manter um equilíbrio na duração de cada sessão (por exemplo, vídeo 01 - 15 minutos, vídeo 02 - 17 minutos, vídeo 03 - 16 minutos, etc).

O diário de estudo possibilitou acompanhar o processo de planejamento, definição de objetivos, estratégias selecionadas e o nível de autoeficácia, ou seja, a crença na capacidade de executar o planejamento (BANDURA, AZZI & POLYDORO, 2008, 101-102) antes e após cada sessão de prática durante os 15 dias. Consistiu nas seguintes perguntas:

- a) Para descrever o planejamento da sessão de estudo:

1 - Como será a minha sessão de prática hoje?

- b) O nível de Autoeficácia:

2 - Em uma escala de 1 a 7, quão eficaz espero que minha prática seja nesta sessão? (Responder antes de iniciar a prática).

3 - Em uma escala de 1 a 7, quão eficaz minha prática foi nesta sessão? (Responder após o término da sessão de prática).

No 1º dia da coleta de dados realizou-se a entrevista inicial para coletar informações sobre os aspectos gerais, os processos e subprocessos autorregulatórios presentes em um dia normal de prática. Para isso, foram realizadas perguntas “Como você descreveria a qualidade da sua prática?”, “O que o motiva a praticar?”. Após a finalização da entrevista, o participante foi orientado a realizar sua sessão de prática, a gravação audiovisual e redigir o diário de estudo da sessão.

As sessões de prática realizadas no 3º e 13º dia da coleta de dados corresponderam ao pré-teste (3º dia) e pós-teste (13º dia) da microanálise. Durante essas duas sessões, embasado pelo modelo trifásico da autorregulação proposto por Zimmerman (2000), o pesquisador observou a prática do participante e realizou perguntas em momentos específicos correspondentes às diferentes fases (premeditação, performance e autorreflexão) com o objetivo de compreender as ações executadas e as competências autorregulatórias presentes ou não durante os diferentes momentos da prática musical. Importante destacar que o objetivo do pesquisador com as sessões do 3º e 13º dia, foi a observação do participante durante sua prática e a realização de perguntas em momentos específicos da atividade desenvolvida, e durante esses momentos buscou não exercer nenhuma ação intencional que viesse a influenciar o participante durante sua prática.

Seguindo o protocolo, no 8º dia o pesquisador realizou a sessão de intervenção microanalítica na prática. Este encontro consistiu em uma sessão de orientação com o objetivo de auxiliar o participante no processo reflexivo sobre as diferentes etapas presente em sua prática musical, por meio de questionamentos e conversas sobre as atitudes adaptativas (por que realizar tal exercício, como o aquecimento pode auxiliar a prática), a definição dos objetivos e a apresentação de diferentes estratégias para a sua prática.

Neste artigo, realizamos um recorte da pesquisa desenvolvida e apresentamos preliminarmente os dados quantitativos coletados nas sessões de prática musical no 3º e 13º dia do período de coleta de dados (o pré e o pós-teste de microanálise), durante a fase da premeditação.

Resultados

O processo autorregulatório envolve competências como o estabelecimento de metas, concentração na instrução, utilização de estratégias efetivas, organização do ambiente, utilização de materiais e recursos, monitoramento de desempenho, gestão do tempo de forma eficaz, procurar ajuda quando necessário, crenças de autoeficácia e valorização do processo de aprendizagem e, admitindo que o processo de aprendizagem é dinâmico e está em constante mudança, um indivíduo pode estruturar, desenvolver e potencializar competências autorregulatórias durante os diferentes momentos de aprendizagem em sua prática musical. Considerando essa premissa, podemos definir que o músico autorregulado pode desenvolver uma prática deliberada, que segundo Ericsson, Krampe e Tesch-Römer (1993, 368) “é uma atividade altamente estruturada, com metas explícitas para melhorar a performance”.

Observando as respostas do Participante A (Tabela 1) e admitindo o modelo trifásico proposto por Zimmerman (Figura 1), no qual temos as fases de premeditação (que inclui as categorias de análise da tarefa fortemente conectada às crenças de automotivação contemplando o estabelecimento de metas, o planejamento, a seleção de estratégias, crenças de autoeficácia e a motivação para a prática) e a fase de autorreflexão (que inclui o processos de autojulgamento e autorreação, que envolvem a avaliação dos resultados obtidos, atribuições de causa, as reações aos processos de autojulgamento, compreendendo a autossatisfação e as reações adaptativas/defensivas), podemos presumir que o Participante A apresentou uma melhora em suas competências autorregulatórias. Quando questionado a respeito das crenças motivacionais (Item 1) os dados sugerem uma alteração na motivação para as sessões de prática.

Tabela 1: dados coletados Fase Premeditação Participante A

PERGUNTAS		Respostas	
		Dia 03	Dia 13
1	Crenças motivacionais - Para as questões a seguir, deve-se atribuir um valor de 1 a 7, sendo 1 = indiferente e 7 com certeza.		
1a	Em termos gerais de todas as atividades que você poderia se envolver, onde a prática se enquadraria em relação a ser IMPORTANTE?	4,5	5,5
1b	Em termos gerais de todas as atividades que você poderia se envolver, onde a prática se enquadraria em relação a ser EFICIENTE?	5,5	6
1c	Em termos gerais de todas as atividades que você poderia se envolver, onde a prática se enquadraria em relação a ser INTERESSANTE?	5	5,5
1d	Em termos gerais de todas as atividades que você poderia se envolver, onde a prática se enquadraria em relação a ser AGRADÁVEL?	3,5	4,5

4a	Planos: Em uma escala de 1 a 7, onde 1 - completamente confuso e 7 - completamente claro (compreendido), quão clara está a sua percepção sobre as metas para esta sessão de prática musical?	3	6
4b	"Qual a sua percepção dos planos estabelecidos para esta sessão de prática em um espectro invariável/flexível? (Considere 1 = Plano totalmente invariável e 7 = plano totalmente flexível)"	2	2
5a	Auto eficácia - "Quão confiante você está para atingir as metas que definiu para esta sessão de prática? (0 a 100%)?"	45%	75%

Observando os valores atribuídos pelo Participante A (Tabela 1), podemos pressupor uma ressignificação em sua crença motivacional para prática musical. No pré-teste de microanálise, realizado no 3º dia, o participante não considerava a prática musical importante (Item 1a), segundo relatou as tarefas extra musicais (aulas teóricas, trabalhos) demandam muito tempo, despertando a crença do tempo ser insuficiente para a prática, atribuindo o valor de 4,5 (“sendo muito otimista” justifica). Contrapondo a essa avaliação, no pós-teste realizado no 13º dia, o participante demonstrou uma alteração na importância da prática para a sua rotina diária, segundo ele “mesmo com pouco tempo, a prática pode ser interessante e produtiva”, diante disso atribuiu 5,5. O discurso realizado pelo participante justificando o valor atribuído, demonstra uma possível ressignificação na função da prática em sua rotina diária. Importante destacar que pôde ser observado na sessão do 13º dia o emprego de diferentes estratégias e maior conscientização dos objetivos para a sessão, e esses fatores podem ter permitido o participante desenvolver competências autorregulatórias, dialogando com o estudo de Miksza (2018), no qual aponta que estudantes autorregulados tendem a apresentar uma maior variedade de estratégias.

Quanto a prática musical ser eficiente (Itens 1b e 5a), o Participante A demonstrava pensamentos negativos (“não sei se vou conseguir alcançar os objetivos”, “está tudo nebuloso/confuso”), atribuindo a nota 5,5 e a confiança de 45% para alcançar os objetivos estabelecidos, podemos pressupor que o valor atribuído é um reflexo da insegurança demonstrada na capacidade em realizar o plano pré-estabelecido por ele para a sessão. Importante ressaltar que, no primeiro momento os objetivos apresentados foram genéricos (limpar uma passagem, definir uma digitação, repetir toda a parte A) empregando a repetição do todo como única estratégia de estudo. Em contraposição, no 13º dia, o participante demonstrou objetivos claros (“resolver o movimento mecânico do compasso 16”, “estudar o compasso 14”) e uma maior gama de estratégias (variação rítmica, variação de andamento, estudar as mãos separadas) para a prática, atribuindo o valor 6 para a eficiência da prática e a

confiança foi de 75%. Segundo o participante, “[a prática] é útil, antes evitava tocar peças muito difíceis, hoje eu consigo tocar [...]”. Essa fala e os valores atribuídos corroboram que, com a utilização de diferentes estratégias e uma clara consciência dos resultados da prática (alcançar os objetivos), o participante elevou a confiança na sua capacidade de praticar e de se desafiar, tendo a consciência do processo e empregando diferentes estratégias para alcançar o objetivo (CLEARY, CALLAN E ZIMMERMAN, 2012).

No pré-teste (3º dia), a compreensão quanto às metas estabelecidas (Item 4a) para a sessão estavam confusas. Segundo o participante “não sei se conseguirei passar todo o repertório, os objetivos são nebulosos [...]”, os objetivos eram definidos no decorrer da prática “[...] vou descobrir o meu objetivo tocando [...]”, diante da confusão atribuiu o valor 3. Com o desenvolvimento da pesquisa, a mesma pergunta foi realizada no 13º dia e atribuiu o valor 6, segundo ele “[...] sei exatamente o que fazer [...] sei que estou construindo algo[...]”, neste momento, é possível presumir que empregando diferentes estratégias e uma clara definição e compreensão dos objetivos a prática musical se tornou uma importante etapa para a rotina do Participante A.

Após a análise preliminar dos dados coletados observamos que, para o planejamento da sessão de prática do 13º comparado com o do 3º dia, o participante demonstrou maior lucidez na definição dos objetivos e uma gama de estratégias superior, resultando na elevação da crença em sua capacidade de executar e alcançar o que foi pré-estabelecido para a sessão de prática musical (autoeficácia). Essa alteração no comportamento entre as sessões em discussão, possibilita interpretar que o participante apresentou nuances nos processos e subprocessos autorregulatórios presentes na prática, com destaque ao estabelecimento de metas e crenças de autoeficácia, proporcionando uma elevação na qualidade no seu aprendizado.

Conclusão

É notório que o momento de prática musical é uma etapa essencial e importante para aquisição da proficiência musical, e que é um momento solitário ao qual o músico (seja ele estudante ou profissional) dedica-se horas na busca do aperfeiçoamento e refinamento técnico musical, no desenvolvimento da prática deliberada (ERICSSON, KRAMPE E TESCH-RÖMER, 1993, 368). Com a análise preliminar, emergem algumas questões importantes: como a reflexão pode auxiliar na organização e realização da prática musical?

A pesquisa desperta uma reflexão sobre a organização das sessões de prática pelo estudante de música que, em muitos casos, não estabelece os objetivos e quais estratégias serão utilizadas durante a execução de determinada tarefa, utilizando apenas a repetição (imitação) como ferramenta de aprendizagem e aperfeiçoamento de suas competências técnicas e musicais. Com a utilização do protocolo de microanálise foi possível monitorar as ações e, com a sessão de intervenção, auxiliar o Participante A na compreensão do papel que a reflexão desempenha sobre as ações, motivação, comportamento e resultados da prática.

A aplicação do protocolo de microanálise permitiu observar as nuances das competências autorregulatórias desenvolvidas pelo participante no período de realização da pesquisa e com isso elevar a qualidade da sua prática musical. Como evidenciado após o 8º dia (intervenção microanalítica), momento no qual o participante foi instigado a refletir sobre a sua prática musical, e em decorrência disso passou a analisar as atividades, especificar os objetivos com clareza e a empregar diferentes estratégias, confirmando o que apontam Cleary, Callan e Zimmerman (2012, 4), “os procedimentos da microanálise possibilitam monitorar a prática e, com a intervenção, auxiliar o progresso do pensamento estratégico”. Portanto, a microanálise pode ser considerada uma importante ferramenta para auxiliar na escolha e adaptação de estratégias para o desenvolvimento da prática musical e monitorar as nuances dos processos e subprocessos autorregulatórios como aponta Miksza (2018).

Diante dessas conclusões preliminares, emergem os seguintes questionamentos: será o processo de aprendizagem um reflexo do sistema educacional e social ao qual estamos imersos, que valoriza os resultados e é incapaz de oferecer uma orientação eficaz e reflexiva sobre o processo a ser realizado? Como é uma sessão de prática musical ideal? Como podemos organizar a sessão de prática musical?

Referências

BANDURA, Albert; AZZI, Roberta Gurgel; POLYDORO, Soely. *Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos*. Porto Alegre: Artmed, 2008.

CLEARY, Timothy J.; CALLAN, Gregory L.; ZIMMERMAN, Barry J. *Assessing self-regulation as a cyclical, context-specific phenomenon: overview and analysis of SRL microanalytic protocols*. Education Research International, London, v. 2012, article ID 428639, p. 1-19, 2012.

ERICSSON, K. Anders; KRAMPE, Ralf Th.; TESCH-RÖMER, Clemens. *The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance*. *Psychological Review*, 100, No 3, p. 363-406, 1993.

FRIGERI, Aglaê Machado. *A rítmica musical de José Eduardo Gramani e a aprendizagem autorregulada: movimento, atenção, flexibilidade e divertimento*. 150 f. Tese (Doutorado em Educação Musical). Universidade Federal do Paraná, Curitiba. 2019.

MCPHERSON, Gary. E.; OSBORNE, Margaaret S.; EVANS, Paul; MIKSZA, Peter. *Applying self-regulated learning microanalysis to study musicians' practice*. *Psychology of Music*, 1-15. Society for education, Music and Psychology Research, 2017.

MIKSZA, Peter; BLACKWELL, Jennifer; ROSETH, Nicholas E. *Self-Regulated Learning in Music Practice and Performance*. In: SCHUNK, Dale, GREENE Jeffrey, ALEXANDER, Patricia. *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. Nova Iorque: Routledge, 2017, pp. 181–93.

MCPHERSON, Gary E.; MIKSZA, Peter; EVANS, Paul. *Self-Regulated Music Practice: Microanalysis as Data Collection Technique and Inspiration for Pedagogical Intervention*. *Journal of Research in Music Education*, 1 – 25. National Association for Music Education, 2018.

MCPHERSON, Gary E.; OSBORNE, Margaret S.; EVANS, Paul; MIKSZA, Peter. *Applying self-regulated learning microanalysis to study musicians' practice*. *Psychology of Music*, p.1-15. Society for education, Music and Psychology Research, 2017

MOISÉS, Leonor Mourinho. *Aprendizagem autorregulada: Intervenção segundo técnicas de Microanálise - estudo de caso em pianistas da Universidade de Aveiro*. Aveiro, 2022. 235 f. Dissertação (Mestre em Ensino de Música). Universidade de Aveiro, Aveiro. 2022.

OSBORNE, Margaret S.; MCPHERSON, Gary E.; MIKSZA, Peter; EVANS, Paul. *Using a Microanalysis Intervention to Examine Shifts in Musicians' Self-Regulated Learning*. *Psychology of Music* 49 (4): 972–88. 2020.

SOARES, Leandro Taveira. *A microanálise da aprendizagem musical autorregulada como ferramenta para o desenvolvimento da pedagogia da performance*. *Percepta*, 8 (1), 101-122. Associação Brasileira de Cognição e Artes Musicais. 2020.

SOARES, Leandro Taveira. *Protocolo de Microanálise da Prática Musical (PMPM): um instrumento de avaliação da aprendizagem musical autorregulada*. Rio de Janeiro, 2021.290 f. Tese (Doutorado em Música). Escola de Música, Programa de Pós Graduação em Música, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.

WILLIAMON, Aaron; GINSBORG, Jane; PERKINS, Rosie; WADDELL, George. *Performing Music Research: Methods in Music Education, Psychology, and Performance Science*. Ed. 1. Oxford: Universidade de Oxford, 2021.

ZIMMERMAN, Barry J. Self-regulating academic learning and achievement: the emergence of a social cognitive perspective. *Educational Psychology Review*, vol. 2, nº 2, p.173-201, 1990.

ZIMMERMAN, Barry J. Academic studying and the development of personal skill: A self-regulatory perspective. *Educational Psychologist*, vol. 33 (2/3), p.73–86, 1998.

ZIMMERMAN, Barry J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. In: M. BOEKAERTS, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>.