

Estratégias de estudo para a prática instrumental de estudantes universitários de cordas friccionadas sob uma perspectiva da aprendizagem autorregulada

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

SUBÁREA: PERFORMANCE MUSICAL

Mayra Carmeli Maia Sales
UFPB – mayracarmeli@gmail.com

Resumo. No presente artigo, apresento o resultado da pesquisa bibliográfica e documental realizada em minha dissertação de mestrado defendida em 2019, a partir da qual foi feito um levantamento de estratégias e hábitos de estudo preconizados por autores da área musical, organizados dentro do modelo cíclico de três fases da autorregulação da aprendizagem de Zimmerman (2000, 2002). Com este trabalho pretendemos oferecer, aos estudantes instrumentistas da área de cordas friccionadas, ferramentas e conhecimento que possam lhes auxiliar a desenvolver autonomia no estudo e favorecer a efetividade deste processo na construção da performance musical.

Palavras-chave. Autorregulação da aprendizagem. Cordas friccionadas. Autonomia. Prática efetiva.

Study Strategies for the Instrumental Practice of Strings Students from a Self-Regulated Learning Perspective

Abstract. In this article, I present the result of the bibliographical and documentary research carried out in my master's thesis defended in 2019, from which a survey of strategies and study habits recommended by authors in the musical area was made, organized within the cyclical model of three phases of self-regulation of learning by Zimmerman (2000, 2002). With this work we intend to offer, to instrumentalist students of strings, tools and knowledge that can help them to develop autonomy in the study and improve the effectiveness of this process in the construction of musical performance.

Keywords. Self-regulation of learning. Strings. Autonomy. Effective practice.

1. Introdução

Este artigo é um recorte de minha dissertação de mestrado defendida em 2019 que tinha como objetivo principal investigar a prática instrumental individual dos alunos das classes de cordas friccionadas da Graduação em Música da XX, para verificar a possível utilização de estratégias de estudo, sob uma perspectiva da aprendizagem autorregulada, que favoreçam a efetividade da prática e o desenvolvimento de sua própria autonomia neste processo. Foi realizado com os alunos um levantamento de campo através de aplicação de questionário, este que foi elaborado a partir de uma pesquisa bibliográfica que possibilitou a identificação de estratégias de estudo, propostas pela literatura referente à prática instrumental individual, que se relacionam com os processos de um modelo de aprendizagem

autorregulada. Nesta pesquisa o modelo escolhido foi o estabelecido por Zimmerman (2000, 2002).

Segundo Barry e Hallam (2002, p. 160, tradução nossa) “à medida que [os estudantes] se tornam mais experientes, é importante encorajar a autonomia na aprendizagem e a aquisição de uma série de estratégias que irão auxiliá-los a desenvolver prática efetiva e preparação para a performance”.¹ Neste sentido, o desenvolvimento da capacidade da autorregulação no processo de aprendizagem musical favorece a independência do aluno em relação ao controle e às tomadas de decisões necessárias durante o estudo do instrumento. No presente texto irei expor parte do resultado da pesquisa bibliográfica e documental realizada em minha dissertação, apresentando estratégias de estudo preconizadas pela literatura musical relacionando-as com as etapas do modelo de autorregulação da aprendizagem e seus subprocessos.

2. Prática efetiva

A metodologia prática do músico deve ser feita de acordo com as necessidades, objetivos e prioridades de cada indivíduo. Para Gerle (2015, p. 11), “estudar ou praticar é ensinar a você mesmo a ser estudante e professor ao mesmo tempo; e o sucesso depende em grande parcela de quão bem você se ensina”. Gerle enfatiza a importância da autoinstrução para o sucesso do processo de aprendizagem, para isso é importante que o aluno se torne cada vez mais consciente e autônomo em relação a este processo.

Por esse motivo, defendemos a prática planejada, regulada e atenta que começa antes mesmo de estarmos com o instrumento em mãos. Antes de iniciar o estudo, o músico dedica um intervalo de tempo para definir o que será trabalhado na sessão de prática que está para iniciar, estabelecendo assim uma metodologia de acordo com suas necessidades. A prática efetiva é deliberada, atenta e alcança o resultado final desejado no menor tempo possível sem interferir negativamente nas metas a longo prazo. (BARRY; HALLAM, 2002, p. 160; HALLAM, 1997 apud SANTOS; HENTSCHE, 2009). Galamian concorda com este conceito de prática efetiva quando diz que “não há nada mais precioso para um instrumentista do que a habilidade de trabalhar efetivamente – saber como obter o máximo de resultados benéficos enquanto o mínimo de tempo para fazê-lo” (GALAMIAN, 2013, p. 93).

De acordo com Barry e Hallam (2002, p. 151) a prática é mais efetiva quando músicos se envolvem com metacognição, que se refere ao conhecimento do aprendiz sobre a própria aprendizagem, refletindo sobre o próprio pensamento, o que é fundamental para a

prática. As habilidades metacognitivas envolvem planejamento, monitoramento e avaliação do aprendizado, conhecimento pessoal de pontos fortes e fracos, dispor de estratégias (orientadas a tarefas ou pessoas) e domínio de conhecimento [neste caso musical] para identificar a natureza da tarefa e avaliar o progresso em direção às metas estabelecidas. (BARRY; HALLAM, 2002, p. 154). Para Dantas e Rodrigues (2013, p. 227) a metacognição “é a capacidade do ser humano de monitorar e autorregular os processos cognitivos”. Santos (2017, p. 23) concorda quando diz que a habilidade de administrar o próprio estudo “está relacionada ao conceito da autorregulação, que vem da psicologia comportamental e tem sido visto como um importante elemento para a aprendizagem”. Dessa forma, entendemos que o desenvolvimento da capacidade de autorregulação da aprendizagem pode possibilitar aos estudantes de música maior autonomia na prática instrumental individual e, assim, favorecer a efetividade desse processo.

3. Autorregulação da aprendizagem

A autorregulação refere-se à capacidade do indivíduo de controlar seus próprios comportamentos, sentimentos e pensamentos com a finalidade de alcançar objetivos pessoais guiados por padrões gerais de conduta. (POLYDORO; AZZI, 2009, p. 75). Segundo a Teoria Social Cognitiva do psicólogo Albert Bandura:

o comportamento é determinado a partir da interação contínua e recíproca entre as influências ambientais, pessoais e comportamentais: o modelo triádico. [...] a autorregulação, como um processo individual, soma e interage com o ambiente na determinação do comportamento. (POLYDORO; AZZI, 2008, p. 151)

As ações de cada indivíduo são definidas a partir da interação de sua capacidade cognitiva, do ambiente e de seu próprio comportamento. A autorregulação é uma das capacidades humanas que tornam o indivíduo participante ativo da construção de sua própria história, “concepção formulada sob a denominação de agência pessoal.” (POLYDORO; AZZI, 2008, p. 150). No domínio acadêmico, investiga-se de que forma os alunos podem participar mais ativamente do seu próprio aprendizado. Para Zimmerman (2002, p. 65-66) a autorregulação é um processo autodiretivo pelo qual os alunos transformam suas habilidades mentais em acadêmicas. A aprendizagem é tida como uma atividade que o aluno faz por si mesmo de maneira proativa, pois conhece seus pontos fortes e limitações, e é guiado por metas e estratégias relacionadas a tarefas que ele mesmo define. Além disso, monitora seus comportamentos em relação a suas metas e autorreflete sobre sua crescente eficácia, o que aumenta sua autossatisfação e motivação para continuar aperfeiçoando seus métodos de

aprendizado. Dessa forma, o aluno autorregulado não só tem mais chances de ter sucesso acadêmico, como também de ver seu futuro com mais otimismo.

O modelo teórico do processo de autorregulação da aprendizagem estabelecido por Zimmerman² (2000, 2002) consiste em um processo cíclico de três fases (ver Figura 1).

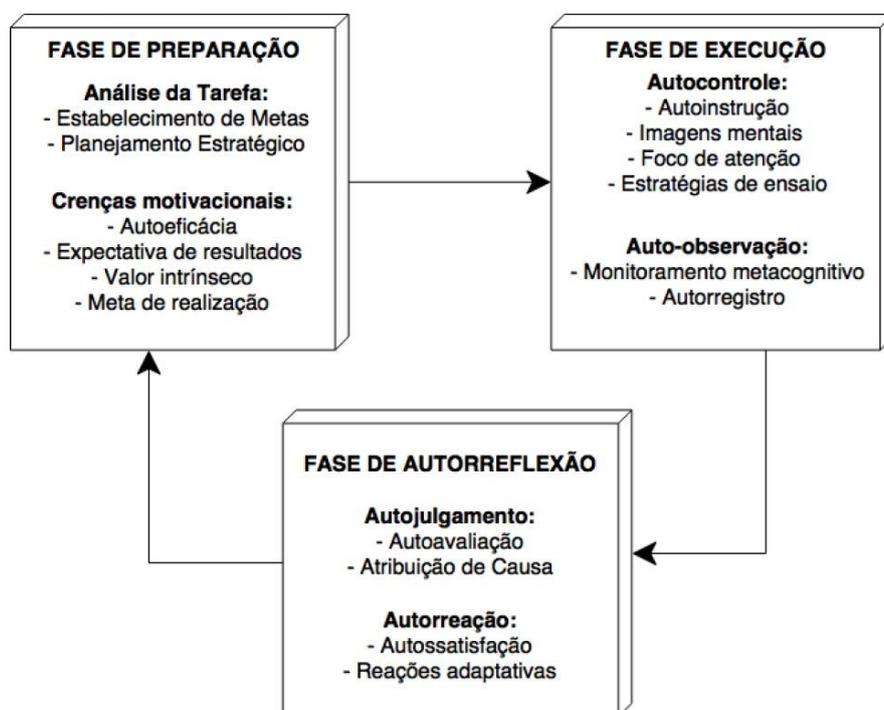


Figura 1. Modelo Cíclico de 3 fases da autorregulação da aprendizagem proposto por Zimmerman (2000, 2002)
Fonte: Santos (2017, p. 26)

4. Fase de preparação

A fase de preparação se refere aos processos que precedem os esforços para se envolver em uma tarefa e, portanto, influenciam o aprendizado subsequente.

4.1. Análise da tarefa

De acordo com Wilson e Roland (2002, p. 56) estabelecer metas de curto e longo prazo é uma estratégia cognitiva que promove a melhoria de desempenho de quem a utiliza, além de ser um processo motivacional, através do qual o aluno consegue visualizar os resultados que pode alcançar através do seu engajamento com a prática. Pode auxiliar o músico na administração do tempo, escolha de repertório e organização da prática de maneira a otimizar os resultados, dessa forma evita-se, por exemplo, que um repertório não esteja pronto no tempo necessário para uma competição, audição ou prova. Metas podem ser divididas em metas de processo, que “incluem os aspectos da performance que o intérprete

deseja alcançar para construir uma boa performance; por exemplo, estes podem estar relacionados à técnica ou interpretação de uma peça”³ (WILSON; ROLAND, 2002, p. 56, tradução nossa), e metas de resultado, que estão “relacionadas a conquistas mais perceptíveis como garantir uma posição em uma orquestra e aprender um determinado repertório”⁴ (WILSON; ROLAND, 2002, p. 56, tradução nossa).

Outro fator determinante para a efetividade da prática é a regularidade com que esta atividade é realizada. De acordo com Galamian (2013, p. 94) e Barry e Hallam (2002, p. 152) a prática regular distribuída ao longo do tempo é geralmente mais efetiva do que a prática acumulada, ou seja, esporádicos longos períodos de prática.

Autores como La Fosse (2013), Fischer (2013), Klickstein (2009), Galamian (2013) e Sassmannshaus (2018) enfatizam a importância de diferenciar os materiais de estudo, a proposta de três desses autores pode ser vista na Figura 2. Contudo, Galamian alerta que é importante ser flexível ao definir a sequência do material a ser estudado e não passar muito tempo trabalhando um mesmo tipo de material, pois essas são estratégias que muitas vezes colaboram para uma mente descansada e alerta por mais tempo.



Figura 2. Divisão do Material de Estudo tendo como base as propostas de Sassmannshaus (2018), Fischer (2018) e La Fosse (2013).

Os autores Galamian (2013) e Klickstein (2009) propõem uma divisão do repertório de estudo de maneira mais específica, levando em consideração os estágios de preparação da obra, que seriam, de acordo com Klickstein (2009, p. 6), repertório novo, em desenvolvimento e para performance, e de acordo com Galamian, período de construção, de interpretação e de performance.

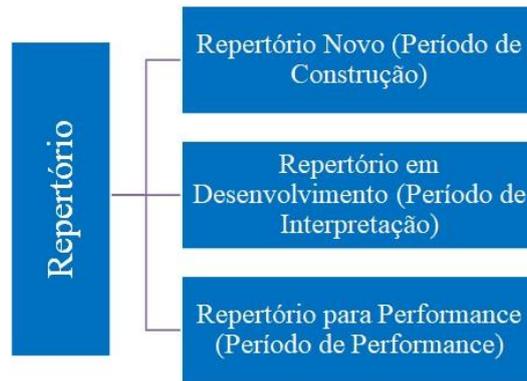


Figura 3. Divisão do Repertório de acordo com as propostas de Klickstein (2009) e Ivan Galamian (2013)

Fischer (2013, p. 330), Klickstein (2009, p. 7-8) e Sassmannshaus (2018) incentivam ainda que esse planejamento seja documentado, pois os registros favorecem ainda mais a organização e o controle sobre o que precisa ser estudado. Sassmannshaus disponibiliza em seu site⁵ tabelas para auxiliar os estudantes na criação de cronogramas para o estudo de técnica básica, de escalas e cordas duplas, e para planejamento do estudo semanal, que pode ser visto na Figura 4, dividindo o material a ser trabalhado em categorias.

The Sassmannshaus Tradition for Violin Playing

Name Brittany
Date March 16, 2004

This Week

		1	2	3	4	5	6	7
Basics	30			30	30	30	30	30
Scales, Arp., Dbl.Stops	30			30	30	30	30	30
Etudes								
Rode No. 4				15	0	15	15	0
Bach								
Ciaconna	60			60	60	60	60	60
Concerto								
Prokofieff D-major	90			90	45	2h	60	90
Sonata								
Beethoven No. 8	45			45	0	45	45	45
Other Works								
Weiniawski: Polonaise in D						30	30	0
Total Time:	5h			5h	3'15	6h	5h	3'30

Write in the number of minutes you plan to practice this technique.

Actual NET time practiced

Total practice time

VIRTUOUS MOMENTS - THIS WEEK

© 2004 Virtuuous Moments LLC

Figura 4. Cronograma de estudo semanal proposto por Kurt Sassmannshaus

4.2. Crenças Motivacionais

As crenças motivacionais precedem os esforços do estudante para engajar-se com a prática e, portanto, influenciam o aprendizado. (MCPHERSON e ZIMMERMAN, 2011, p. 158). Para Klickstein (2009, p. 105), a motivação é “o motor que impulsiona o crescimento musical” através da ação conjunta de fatores internos e externos. O autor sugere algumas estratégias para alimentar a motivação tanto externa como interna. Para a motivação interna, recomenda que o músico defina objetivos claros, utilize a autofala com afirmações positivas e estimulantes, ouça gravações, assista a concertos presencialmente e participe de festivais de música buscando inspiração, e equipe-se com ferramentas que otimizem sua prática e o tornem cada vez mais confiante em relação a sua capacidade de aprendizado. De acordo com Gerle (2015, p. 116), uma ferramenta que aumenta a confiança do músico é o estudo mental. Isso acontece porque o estudo mental prepara o músico minuciosamente para uma situação de *performance*, melhorando sua autoimagem e o encorajando a alcançar objetivos maiores:

Se você pode tocar uma peça mentalmente por inteiro no tempo, e sem qualquer lapso ou hesitação (julgando a sua habilidade honestamente), você pode dizer sem perigo que a música está segura e completamente memorizada. (GERLE, 2015, p. 30)

Para a motivação externa, Klickstein (2009, p. 108) sugere que o músico agende apresentações, seja performances em *masterclasses*, recitais em festivais de música ou recitais beneficentes para a comunidade, o importante é que o estudante busque situações desafiantes, mas ao mesmo tempo confortáveis, de acordo com suas possibilidades.

5. Fase de Execução

A fase de execução envolve os processos que ocorrem durante o aprendizado e afetam a concentração e a ação.

5.1. Autocontrole

Galamian (2013, p. 94) coloca que o ensinamento mais importante que pode ser passado para estudantes é o da importância do alerta mental durante a prática. Segundo Galamian, uma situação comum é quando a mente leva a pensamentos que não se relacionam com a atividade musical que está sendo executada durante o estudo, tornando o estudo algo mecânico e com inúmeras repetições. O cansaço pode ser um dos fatores que levam à prática desatenta, sendo assim, Klickstein (2009, p. 23), Auer (2018, p. 44) e La Fosse (2013, p. 45) orientam que o aluno faça intervalos de descanso durante a prática e para definir por quanto

tempo irá estudar até o descanso deve observar o período que consegue manter-se concentrado na execução dos exercícios, evitando assim, repetições sem objetivo.

A autoinstrução, para McPherson e Zimmerman (2011) e Gerle (2015), ajuda o estudante a monitorar e controlar sua concentração durante o processo de aprendizagem, o que também leva à otimização do tempo de estudo. Para isso, Gerle (2015, p. 17) orienta o estudante a definir o problema, descrever em voz alta as razões para a dificuldade e elaborar uma solução para a correção do problema. Em outros casos, músicos podem usar um tipo de autofala interna como: “Eu posso fazer isso!”, para reforço psicológico positivo antes ou durante a performance, para fortalecer a habilidade de focar a atenção na performance e ao mesmo tempo aliviar a ansiedade. (MCPHERSON e ZIMMERMAN, 2011, p. 160, NIELSEN, 1999, p. 288).

Uma estratégia de estudo proposta por Fischer (2013, p. 331) que pode favorecer o foco de atenção consiste em o estudante concentrar-se, em alguns momentos, em um único aspecto técnico ou interpretativo por vez, que pode ser: afinação, som, ritmo, vibrato, dinâmicas e fraseados, entre outros.

Estudantes autorregulados usam uma variedade de recursos para focar sua atenção, dessa forma, bloqueiam distrações e concentram-se mais efetivamente no que estão fazendo. A concentração é fundamental para a prática deliberada, esta que é um processo ativo e pensativo em que o músico define estratégias específicas para tarefas específicas. Kageyama (2017) fornece um passo-a-passo para resolução de problemas a partir da prática deliberada:

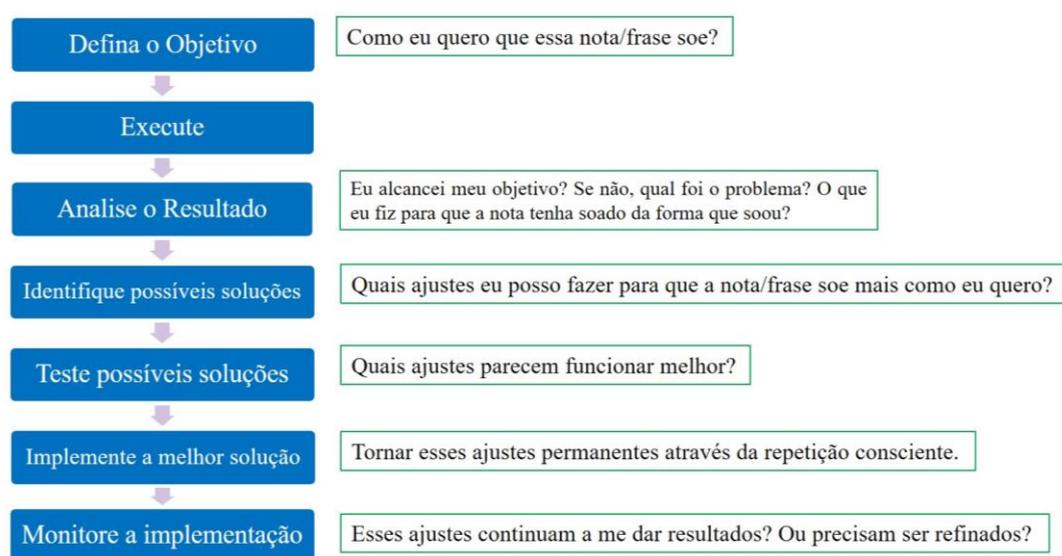


Figura 5. Modelo de resolução de problemas da Prática Deliberada (Gráfico desenvolvido pela autora a partir do passo-a-passo proposto por Kageyama (2017))

Através deste processo, a repetição ocorre de maneira inteligente. Na busca por uma solução satisfatória as repetições não são iguais, elas funcionam como processos de experimentação de ajustes que possam contribuir para a resolução do problema. Identificar soluções envolve escolher estratégias de ensaio, que são procedimentos aplicados na execução de tarefas. Para McPherson e Zimmerman (2011, p. 160) uma prática musical eficiente parece depender de quão bem o músico é capaz de observar sua performance e de escolher estratégias de ensaio adequadas. As estratégias de ensaio são denominadas por Fischer (2018, p. 4) como métodos de prática. Para Fischer⁶, é sempre útil conhecer diferentes maneiras de praticar, pois, “o uso de vários métodos de prática diferentes permite analisar o mesmo problema de vários ângulos”⁷ (FISCHER, 2018, p. 4, tradução nossa). Por exemplo, segundo Galamian (2013, p. 2) muita atenção é dada aos aspectos puramente físicos e mecânicos da técnica do violino, contudo, mais importante que os movimentos físicos é o controle mental sobre eles. Este processo em que a mente envia um comando e então os músculos respondem é chamado por Galamian (2013, p. 6, tradução nossa) de “correlação”⁸ e por Fischer (2013, p. 106, tradução nossa) de “comando-resposta”⁹. Fischer (2013, p. 106) então, sugere algumas possibilidades de estratégias de ensaio para o aperfeiçoamento da correlação: praticar em ritmos e com acentos; dividir a passagem em partes menores; tocar mais lentamente; tocar lentamente, mas exagerar a velocidade dos dedos da mão esquerda, movendo-os no último momento possível antes da nota ser tocada. Sendo assim, ao se deparar com uma passagem rápida problemática em um repertório, o músico pode aplicar essas estratégias de ensaio para auxiliá-lo a alcançar uma boa execução.

O uso de imagens mentais é uma estratégia de estudo mental que possibilita o autocontrole, e é fundamental para a aprendizagem, memorização e performance musical. Através delas, o músico cria projeções mentais de metas ou tarefas específicas de performance (MCPHERSON e ZIMMERMAN, 2011, p. 160; KLICKSTEIN, 2009, p. 35). De acordo com Gerle (2015, p. 116), “quando alguém pratica movimentos físicos mentalmente, ou imagina uma atividade acontecendo, pequenas mudanças químicas podem ser detectadas nos músculos associadas à ação, mesmo não existindo sinal de movimento”. Assim, o processo de criação de imagens mentais de uma execução de performance, por exemplo, estabelece uma ligação com os músculos, de maneira que os movimentos são treinados mesmo que não estejam sendo executados naquele momento, o que pode levar a melhores resultados posteriormente na performance real.

Donoso (2014, p. 82) cita algumas situações em que fazemos uso de imagens mentais: localização espacial no instrumento, a capacidade de realizar audições mentais de partes da peça ou peças inteiras, imaginar situações de performance para diminuir a ansiedade no palco e fazer audições mentais com o intuito de memorizar ou compreender peças musicais.

5.2. Auto-observação

De acordo com McPherson e Zimmerman (2011, p. 161) a auto-observação ajuda o estudante a ter informações sobre seu progresso ou a falta dele. O autorregistro possibilita a auto-observação através de gravações físicas e uma das maneiras de realizá-lo é por meio de um diário contendo relatórios de estudo, onde o aluno, durante a sessão de prática, faz anotações de eventuais problemas que precisem de maior atenção, bem como de estratégias utilizadas para solução de problemas que obtiveram bom resultado e que podem ser úteis posteriormente. Outra forma de registro se dá através de gravações, em áudio ou vídeo, das sessões de prática. Este material pode ser utilizado para identificar o que precisa ser mais trabalhado e o que foi aperfeiçoado desde a última gravação.

O monitoramento metacognitivo é uma forma de auto-observação interna, onde o músico acompanha sua performance mentalmente durante a execução das tarefas. Está relacionado com o alerta mental colocado por Galamian (2013, p. 94) onde mente e ouvido atentos fornecem um *feedback* imediato que possibilitam correções mais objetivas e rápidas de eventuais erros. Klickstein (2009, p. 53), também ressalta a importância de uma avaliação contínua da performance, onde o músico ouve constantemente a si mesmo e faz pequenos ajustes em sua execução. Através desta avaliação ativa e inteligente o músico transforma sua prática em um exercício criativo.

6. Fase de Autorreflexão

A fase de autorreflexão ocorre após o aprendizado e influencia a reação e subsequente resposta do aluno à experiência.

6.1. Autojulgamento e Autorreação

A autoavaliação refere-se à comparação de performances auto-observadas em relação à algum modelo padrão, bem como a alguma performance própria realizada anteriormente ou à performance de outras pessoas (ZIMMERMAN, 2002, p. 68). Para

Klickstein (2009, p. 202), a capacidade de autoavaliação é a aptidão que, ao longo do processo de aprendizado, supera todas as outras em importância. Uma autoavaliação inteligente possibilita ao músico que ele trabalhe com seus pontos fortes e corrija alguma fraqueza. Sem esta habilidade, o músico não consegue identificar problemas, e, conseqüentemente, pode acabar reforçando maus hábitos ao se envolver em uma prática monótona e cansativa.

A avaliação da performance pode ocorrer durante a prática em andamento bem como ao final da sessão de estudo. A autoavaliação que ocorre durante a prática na execução de tarefas está relacionada com o monitoramento metacognitivo visto anteriormente, onde o músico faz julgamentos contínuos de sua performance e busca estratégias para solucionar os problemas no mesmo momento em que eles ocorrem. A autoavaliação ao final da sessão de prática é o momento em que o músico avalia o seu progresso, faz um diagnóstico de seus pontos fortes e fracos e define novos planos de prática.

É recomendado assistir vídeos de performances próprias anteriores para a autoavaliação, principalmente quando é combinado com registros escritos de autoavaliação (DANIEL, 2011 apud JORGENSEN, 2004, p. 96). Por isso, além dos autorregistros em áudio e/ou vídeo, também contribuem para a autoavaliação os autorregistros escritos, realizados na etapa de auto-observação, bem como os cronogramas definidos na fase de preparação.

Klickstein (2009, p. 202) sugere ao músico que ao avaliar sua evolução como *performer*, perceba as coisas da maneira mais objetiva possível e considere os erros como informações valiosas para traçar novos planos. Dessa forma, apresenta um exemplo de avaliação que direciona o aluno a reações adaptativas. Ao formular planos de ação, o aluno mantém o engajamento com o aprendizado. De outra forma, autojulgamentos depreciativos, como não se considerar capaz de solucionar os problemas encontrados, podem levar a reações defensivas, afetando o engajamento na prática.

7. Considerações finais

A aprendizagem autorregulada considera que o aluno tem papel ativo no controle e direcionamento de seu próprio estudo. Agindo de maneira proativa em busca do aprendizado, o aluno reflete sobre seus pontos fortes e limitações, e planeja sua prática de acordo com suas necessidades. Essa autonomia torna o estudo mais consciente e objetivo, otimiza o tempo dedicado à prática do instrumento e amplia as chances de resultados positivos na performance, conseqüente produto da prática. Dessa forma, os estudantes

sentem-se mais confiantes com suas habilidades, o que pode levá-los a concentrar mais esforços para a prática e a persistir no processo de aprendizagem mesmo diante de maiores desafios. Sendo assim, neste trabalho apresentamos aos músicos estudantes estratégias e hábitos de estudo recomendados por autores da literatura voltada para a prática instrumental – e, mais especificamente, para a prática de instrumentos de cordas friccionadas – que se relacionam com os processos do modelo de autorregulação da aprendizagem proposto por Zimmerman (2000, 2002) que podem contribuir para o aperfeiçoamento da prática individual.

Referências

AUER, Leopold. *O violino segundo meus princípios*. Tradução: Luiz Amato e Robert Suetholz. 1. ed. Curitiba: Editora Prismas, 2018. 149 p. ISBN 9788555079344.

BARRY, N. H.; HALLAM, S. Practice. In: PARNCUTT, R., & McPHERSON, G. E. (Eds.) *The science and psychology of music performance*. Oxford: University Press, 2002, p. 151-165.

DANTAS, C.; RODRIGUES, C. C. *Estratégias metacognitivas como intervenção psicopedagógica para o desenvolvimento do automonitoramento*. Revista Psicopedagogia, São Paulo, v. 30, n. 93, p. 226-235, 2013. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/revistapsicopedagogia.com.br/pdf/v30n93a09.pdf> Acesso em: 02/dez/2017.

DONOSO, P. P. *Utilização de imagens mentais na prática diária de estudantes de violão da UFPB*. 2014. 104 p. Dissertação (Mestrado em Música) - Universidade Federal da Paraíba, Paraíba, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/tede/7492/2/arquivototal.pdf> Acesso em: 17/out/2018.

FISCHER, S. *The violin lesson: A manual for teaching and self-teaching the violin*. London: Peters Edition Limited, 2013.

FISCHER, S. *Some thoughts on practising*. European String Teachers Association, 1996. Disponível em: https://www.simonfischeronline.com/uploads/5/7/7/9/57796211/thoughts_on_practice.pdf Acesso em: 29 nov. 2018.

GALAMIAN, Ivan. *Principles of violin playing and teaching / with a new introduction by Sally Thomas; Ivan Galamian: A Biographical Sketch by Stephanie Chase*. New York: Dover Publications, 2013.

GERLE, Robert. *A arte de praticar violino*. Tradução: João Eduardo Titton. Curitiba: Ed. UFPR, 2015.

JORGENSEN, H. Strategies for individual practice. In: WILLIAMON, A. *Musical excellence: strategies and techniques to enhance performance*. Oxford: Oxford University Press, 2004. P. 85-103.



KAGEYAMA, Noa. *How many hours a day should you practice?* Disponível em: <<https://bulletproofmusician.com/how-many-hours-a-day-should-you-practice/?hilite=%27expert%27%2c%27practice%27%2c%27looks%27%2c%27like%27>> Acesso em: 11 de novembro de 2017.

KLICKSTEIN, G. *The musician's way: a guide to practice, performance, and wellness*. Oxford: Oxford University Press, 2009.

LA FOSSE, Leopold. A arte do estudo do violino. Tradução: Leonardo Lacerda; Moacyr Laterza Filho. *Modus: Revista da Escola de Música da UEMG*, v. 13, p. 41-49, 2013. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/gtic-modus/article/view/639/387> Acesso em: 14/set/2017.

MCPHERSON, G. E.; ZIMMERMAN, B. J. Self Regulation of musical learning. In: COLWELL, R.; WEBSTER P. (eds). *MENC Handbook of Research on Music Learning*. Oxford: Oxford University Press, 2011. p. 130-175

NIELSEN, S. G. Learning strategies in instrumental music practice. *British Journal of Music Education*, v. 16, n. 3, p. 275-291, 1999.

POLYDORO, S. A. J.; AZZI, R. G. Auto-regulação: aspectos introdutórios. In: BANDURA, A.; AZZI, R. G.; POLYDORO, S. A. J. (Orgs.) *Teoria social cognitiva: conceitos básicos*. Porto Alegre: Artmed Editora S. A., 2008. p. 149-164.

POLYDORO, S. A. J.; AZZI, R. G. Autorregulação da aprendizagem na perspectiva da teoria sociocognitiva: introduzindo modelos de investigação e intervenção. *Psicol. educ.*, São Paulo, n. 29, p. 75-94, dez. 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psie/n29/n29a05.pdf> Acesso em: 02/fev/2018.

SANTOS, Leandro Quintério dos. *Estratégias para a rotina de estudos do violonista: uma perspectiva baseada na aprendizagem autorregulada*. 2017. 117 p. Dissertação (Mestrado em Música) - Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

SANTOS, Regina Antunes Teixeira dos e HENTSCHE, Liane. A perspectiva pragmática nas pesquisas sobre prática instrumental: condições e implicações procedimentais. *Per Musi*, Belo Horizonte, n. 19, 2009, p. 72-82

SASSMANNSHAUS, Kurt. **Violinmasterclass.com**: The Sassmannshaus tradition for violin playing. Disponível em: <<http://violinmasterclass.com/>>. Acesso em: 12 set. 2018.

WILSON, G. D.; ROLAND, D.; Performance anxiety. In: PARNCUTT, R., & McPHERSON, G. E. (Eds.) *Practice. The science and psychology of music performance*. Oxford: University Press, 2002. p. 47-61.

ZIMMERMAN, B. J. Attaining self-regulation: a social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.). *Handbook of self-regulation*. 2000, p. 13-39.

ZIMMERMAN, B. J. Becoming a self-regulated learner: an overview. *Theory into practice*. v. 41, n.2, 2002, p. 64-70. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Barry-Zimmerman-2/publication/237065878_Becoming_a_Self-Regulated_Learner_An_Overview/links/549483c30cf2ec133757e74d/Becoming-a-Self-Regulated-Learner-An-Overview.pdf
Acesso em: 27/out/2017.

¹ “As their expertise increases, it is important to encourage autonomy in learning and the acquisition of a range of strategies that will assist in developing effective practice and preparation for performance” (BARRY; HALLAM, 2002 p. 160).

² Autor que já desenvolveu pesquisa sobre a autorregulação no aprendizado musical (MCPHERSON; ZIMMERMAN, 2011).

³ “Process goals include the aspects of the performance that the performer wishes to achieve to create a good performance; for example, these could relate to technique or the interpretation of a piece” (WILSON; ROLAND, 2002, p. 56).

⁴ “Outcome goals relate to more observable achievements such as securing a position in an orchestra and learning a certain repertoire” (WILSON; ROLAND, 2002, p. 56).

⁵ violinmasterclass.com

⁶ O material de Fischer é voltado para violinistas, contudo, muitas estratégias citadas por ele podem ser adaptadas para os outros instrumentos de cordas friccionadas e algumas para instrumentistas em geral.

⁷ “Using many different practice methods enables you to look at the same problem from many angles” (FISCHER, 2018, p. 4).

⁸ “From here on this mental-physical relationship will be referred to as correlation” (GALAMIAN, 2013, p. 6).

⁹ “‘Command-response’ is the process of the mind issuing a command and the muscles responding” (FISCHER, 2013, p. 105).