

AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM: ESTRATÉGIAS PARA UMA PRÁTICA MUSICAL EFICAZ, AUTÔNOMA E INTENCIONAL

SELF-REGULATED LEARNING: STRATEGIES FOR AN EFFECTIVE, AUTONOMOUS AND INTENTIONAL MUSICAL PRACTICE

RESUMO

O presente artigo aborda a importância da autorregulação da aprendizagem na prática musical e apresenta o modelo de Zimmerman como estrutura guia para este processo, destacando a importância do planejamento, da performance consciente e da autorreflexão como fases-chave para o desenvolvimento musical. O trabalho também apresenta uma série de práticas separadas por eixos que podem ser adotadas em cada fase do modelo para a autorregulação da aprendizagem de Zimmerman.

Palavras-chave: Autorregulação da aprendizagem; estratégias de estudo; modelo de Zimmerman; performance musical.

ABSTRACT

This article addresses the importance of self-regulated learning in musical practice and presents Zimmerman's model as a guiding structure for this process, highlighting the importance of planning, conscious performance and self-reflection as key phases for musical development. The work also presents a series of practices separated by axes that can be adopted in each phase of Zimmerman's model for self-regulation of learning.

Keywords: Self-regulated learning; study strategies; Zimmerman model; musical performance.

1 INTRODUÇÃO

Os processos de ensino e aprendizagem de música em ambientes formais podem ser, em muitas situações, extremamente conservadores e perpetuam pedagogias centradas no professor, deixando pouca ou nenhuma abertura para desenvolvimento da autonomia do aluno. O modelo mestre-aprendiz no ensino de instrumentos é pautado no conhecimento centrado em um performer altamente experiente cujo saber é inquestionável (professor) e um aprendiz receptivo e passivo (aluno) (BENNETT, 2008). Nessa configuração, um diálogo mais profundo e crítico entre as partes é constantemente comprometido, dada a estrutura hierárquica assimétrica e a falta de autonomia do aluno para formular questionamentos para além de aspectos técnico-musicais.

A transmissão de conhecimento é comumente pautada no estudo de técnica musical e interpretação de repertório sob o uso de modelos nem sempre compreendidos pelo aluno, em vez do estabelecimento de objetivos e planejamento baseados na auto-observação a respeito

do estudo individual do instrumentista. Logo, a prática de estudantes de performance musical é, muitas vezes, de qualidade precária e superficial devido ao uso de estratégias ineficazes e não sistemáticas, além de frequentemente proporcionar redução da motivação e pouco espaço para reflexões e contribuições acerca dos processos. Como resultado, os alunos não aprendem explicitamente como estudar (MCPHERSON et al., 2017; SOARES, 2021).

Considerando que a preparação do músico é realizada de forma predominantemente individual e que, após uma etapa de formação, nem sempre este terá acompanhamento de um professor, seria muito benéfico aprender a regular melhor sua própria prática (QUINTÉRIO & GLOEDEN, 2016). Nesse sentido, a autorregulação da aprendizagem vem sendo progressivamente mais debatida no meio acadêmico, inclusive no campo da performance musical e, apesar da importância desse tema, existem poucos trabalhos em português. Quando se trata de estratégias autorregulatórias descritas na prática, esse número é ainda menor. Assim sendo, o presente artigo tem como principal objetivo exemplificar tais estratégias dividindo-se em três seções principais: autorregulação da aprendizagem em música; modelo para autorregulação da aprendizagem de Zimmerman (ZIMMERMAN & MOYLAN, 2009) e práticas de autorregulação.

2 AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM EM MÚSICA

A prática musical é essencial para o desenvolvimento e aprimoramento de habilidades técnicas e expressivas e requer tempo de dedicação exclusiva, no entanto, a maneira como essa prática é conduzida impacta significativamente a qualidade do estudo e performance. Nesse sentido, existe uma dualidade entre a quantidade e a qualidade da prática musical que tem sido objeto de estudo de diversos autores. Por um lado, há aqueles que defendem a importância da prática frequente e prolongada para o desenvolvimento das habilidades musicais, como por exemplo o psicólogo K. Anders Ericsson, autor da teoria das 10 mil horas, o qual argumenta que a excelência em qualquer área é alcançada após cerca de 10 mil horas de prática deliberada e intensiva (ERICSSON, KRAMPE & TESCH-ROMER, 1993). Ericsson destaca a importância da qualidade da prática, mas defende que a quantidade de horas dedicadas ao treinamento é fundamental para alcançar um nível musical elevado.

Por outro lado, Gary McPherson e Richard Parncutt defendem que a qualidade da prática é mais importante do que a quantidade de horas dedicadas ao estudo. Segundo os autores, "a prática deve ser relevante para as necessidades e metas do músico, e não simplesmente baseada em repetições mecânicas" (PARNCUTT & MCPHERSON, 2002, p.

119). Além disso, destacam a importância de uma prática eficaz, eficiente, estruturada e organizada, com metas específicas e bem definidas. Também apontam que a atenção focada e a análise crítica do desempenho são fundamentais para a melhoria da qualidade da prática. Para McPherson e Parncutt, "a qualidade da prática é uma indicação de como o músico aborda e gerencia o seu próprio aprendizado. É também um indicador da capacidade do músico de se adaptar e melhorar ao longo do tempo" (PARNCUTT & MCPHERSON, 2002, p. 121).

Há, no entanto, autores que defendem que ambas — tanto a qualidade como a quantidade — são importantes para o desenvolvimento musical. Para Williamon e Valentine (2002), a qualidade da prática musical depende de uma série de fatores, incluindo a definição de objetivos claros e específicos, a atenção focada e consciente durante a prática, a busca por feedback constante, a análise crítica do desempenho e a experimentação de diferentes abordagens e técnicas de estudo. Além disso, os autores afirmam que, ao combinar a quantidade e a qualidade na prática musical, os músicos podem desenvolver suas habilidades técnicas e expressivas de forma mais eficaz e alcançar a excelência na performance.

Seguindo esse raciocínio, Bary Zimmerman, um dos autores da teoria da autorregulação da aprendizagem, também destaca a importância da combinação entre quantidade e qualidade da prática para alcançar a excelência na performance musical. Segundo o autor, a autorregulação envolve três fases: planejamento, performance e autorreflexão (ZIMMERMAN & MOYLAN, 2009). Na fase de planejamento, é importante definir objetivos claros e específicos de aprendizagem, estabelecer estratégias e planejar a prática; na fase de performance, é necessária uma atenção focada e consciente, experimentar diferentes abordagens e técnicas de estudo e buscar feedback constante; e na fase de autorreflexão, é preciso analisar criticamente o desempenho, monitorar o progresso e fazer ajustes regulares para alcançar a excelência na performance musical (ZIMMERMAN & MOYLAN, 2009). Sendo assim, para Zimmerman, a quantidade de estudo é importante, mas somente quando combinada com a qualidade da prática e a autorregulação da aprendizagem. O autor também destaca que a autorregulação é uma habilidade que pode ser desenvolvida e aprimorada ao longo do tempo e a considera de suma importância para estudantes tendo em vista que ao aprender a controlar seus próprios processos de aprendizagem, o músico pode se tornar mais eficiente e autônomo em sua prática musical, resultando em um desempenho de alta qualidade (ZIMMERMAN, 2000).

De acordo com o Albert Bandura, renomado psicólogo social canadense que propôs a teoria da aprendizagem social, a autorregulação da aprendizagem envolve "o uso de processos cognitivos, comportamentais e contextuais para ativar e sustentar a motivação, o esforço, a

autoconfiança e a autorreflexão em relação à própria aprendizagem" (BANDURA, 1997, p. 3). Isso significa que, para autorregular sua aprendizagem, o músico precisa ser capaz de definir metas claras e específicas, monitorar seu próprio progresso, fazer ajustes regulares em seu processo de estudo e avaliar criticamente seu próprio desempenho.

No contexto da aprendizagem musical, a autorregulação envolve a capacidade do músico em avaliar seu próprio desempenho com relação a padrões específicos de qualidade e definir estratégias para alcançar tais padrões, além da habilidade de lidar com emoções negativas, como ansiedade e frustração, que podem surgir durante o processo de estudo e performance musical. Nesse sentido, a autoeficácia é um componente importante para a autorregulação, visto que influencia diretamente as escolhas, esforços e a persistência de um indivíduo em uma determinada atividade. Segundo Bandura, a autoeficácia é a crença de um indivíduo em sua própria capacidade de realizar com sucesso uma tarefa ou alcançar um objetivo específico impactando significativamente o desempenho humano, motivação e bem-estar emocional (BANDURA, 1997). Quando um indivíduo acredita em sua própria competência em realizar uma tarefa, a tendência é se esforçar mais e persistir em face de obstáculos e desafios, o que pode levar a um melhor desempenho contribuindo, assim, para o processo de autorregulação da aprendizagem.

De acordo com Bandura (1997), a autoeficácia pode ser desenvolvida e fortalecida através da experiência direta, da observação de modelos, da persuasão verbal e da regulação fisiológica. A experiência direta é uma das principais fontes de informação sobre a capacidade de um indivíduo em realizar determinada tarefa e, portanto, é fundamental para o desenvolvimento da autoeficácia. A observação de modelos também pode influenciar a autoeficácia, pois permite ao indivíduo observar outras pessoas realizando com sucesso uma tarefa semelhante e, por conseguinte, acreditar em sua própria capacidade de fazê-lo. A persuasão verbal é outra fonte de informação sobre a capacidade de um indivíduo e pode ser usada para reforçar a autoeficácia. Finalmente, a regulação fisiológica se refere ao controle consciente das respostas fisiológicas, como a respiração e a tensão muscular, que afetam diretamente a autoeficácia. No entanto, é importante destacar que a autoeficácia não é uma característica estática de um músico, mas sim um processo dinâmico que pode mudar ao longo do tempo e em diferentes situações musicais. Logo, é fundamental que os instrumentistas selecionem suas fontes de informação para aumentar sua autoeficácia por meio da busca por experiências musicais proveitosas, observação de bons modelos musicais, reforço positivo e regulação das emoções durante a prática e desempenho musical (BANDURA, 1997).

Susan Hallam, pesquisadora britânica que tem contribuído significativamente para a compreensão da autorregulação e metacognição na aprendizagem musical, aponta que a autorregulação se refere à capacidade dos indivíduos de monitorar e controlar seu próprio comportamento, cognição e emoções enquanto a metacognição se refere à capacidade de os indivíduos refletirem sobre seus próprios processos cognitivos e de aprendizagem, bem como de regular esses processos. Para Hallam, a autorregulação e a metacognição são essenciais para a qualidade da prática musical, pois permitem que os alunos se tornem aprendizes independentes e autônomos. Destaca ainda que o músico deve ter habilidades metacognitivas bem desenvolvidas, como a capacidade de monitorar e avaliar seu próprio progresso e identificar suas próprias áreas de força e fraqueza, bem como utilizar habilidades para embasar a prática, tais como administrar o tempo adequadamente para poder atender prazos, manter a concentração e a motivação e entender quais os preparativos são necessários para garantir altos padrões de desempenho (HALLAM, 2001). Paralelamente, a autorregulação pode ser incentivada através da utilização de estratégias de ensino que enfatizem a responsabilidade do aluno pelo próprio aprendizado, como o estabelecimento de metas pessoais e a autoavaliação.

3 MODELO DE AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM DE ZIMMERMAN

O Modelo de Autorregulação da Aprendizagem desenvolvido por Barry J. Zimmerman ao longo de décadas de pesquisa e estudo sobre motivação, autorregulação e aprendizagem dos alunos possui base teórica que remonta às teorias de Albert Bandura sobre a autoeficácia, as quais se referem à crença de uma pessoa em sua própria capacidade de realizar uma tarefa específica (BANDURA, 1997). Zimmerman expandiu essa perspectiva, reconhecendo que a autorregulação da aprendizagem envolve não apenas a crença na própria eficácia, mas também a capacidade de planejar, monitorar e ajustar o próprio comportamento durante o processo de aprendizagem.

O trabalho pioneiro de Zimmerman começou a ser publicado na década de 1980 investigando como os alunos poderiam assumir um papel ativo no controle do próprio aprendizado, desenvolvendo habilidades metacognitivas e estratégias de autorregulação para otimizar seu desempenho acadêmico. O modelo foi refinado e expandido ao longo dos anos, com base em pesquisas adicionais e insights teóricos e foi publicado novamente por Zimmerman e A. R. Moylan como parte do livro *Handbook of Metacognition in Education* em 2009. A Figura 1 representa o modelo apresentado nessa versão.



Figura 1: Fases e processos de autorregulação segundo Zimmerman e Moylan (2009). Tradução nossa.

O modelo de Zimmerman ganhou reconhecimento e influência na área da psicologia educacional e foi aplicado em diversos ambientes educacionais, desde o ensino fundamental até a educação superior. Embora tenha sido inicialmente desenvolvido no contexto da aprendizagem acadêmica geral, pode ser adaptado e aplicado a várias áreas de estudo, incluindo a música, como mencionado anteriormente. Embora seja uma sistematização do processo de autorregulação dos alunos, é importante ressaltar que a duração de cada fase depende da frequência e momento do feedback, que por sua vez depende de outros fatores externos como frequência de aulas, gravações, registro diário escrito, etc. (ZIMMERMAN & MOYLAN, 2009, p. 301).

A primeira etapa do modelo cíclico consiste no planejamento da tarefa a ser executada. Nessa fase, o aluno deve estabelecer metas, definir submetas intermediárias, identificar estratégias e recursos e elaborar um plano de ação. A definição de metas passa pelo processo de compreender os elementos constituintes da tarefa e elaborar estratégias de abordagem para cada elemento. As metas propostas devem ser desafiadoras, mas também realistas, claras, relevantes e com tempo determinado para serem alcançadas.

O planejamento estratégico refere-se à escolha ou construção de métodos de

aprendizagem vantajosos que sejam apropriados para a tarefa e ambiente. Quando os alunos vinculam seus planos estratégicos de aprendizado a metas de curto e longo prazo em um sistema sequencial ou hierárquico, eles podem praticar efetivamente por conta própria por longos períodos de tempo. (ZIMMERMAN & MOYLAN, 2009, p. 301)

Em música, esse processo envolve a organização do estudo em curto, médio e longo prazo (podendo ser pensado a cada dia, semana, mês, ano); determinação de horas de estudo (sequenciais ou em turnos diferentes ao longo do dia); preparação do ambiente de estudo (procurar o local mais calmo e favorável à concentração e prática), exercícios de relaxamento e concentração para que o estudante seja capaz de atingir níveis de concentração plena durante a prática.

Por estar diretamente relacionada à motivação intrínseca dos estudantes, a autoeficácia torna-se de suma importância na etapa de planejamento. Por esse motivo é primordial a figura do professor como agente motivador e criador de um ambiente propício ao aprendizado saudável, destacando o propósito da aprendizagem, lembrando o caminho a ser percorrido, gerenciando as expectativas sobre a performance e desenvolvendo a autoconfiança.

A etapa de performance é o momento de trazer à prática as estratégias definidas na etapa de planejamento para alcançar as metas estabelecidas e submetas intermediárias identificadas. É dividida em dois grandes eixos: o autocontrole e a auto-observação.

O autocontrole consiste em manter a concentração e interesse durante a aplicação das estratégias. Segundo Panadero e Alonso-Tapia, no artigo *How do students self-regulate? Review of Zimmerman's cyclical model of self-regulated learning* de 2014: “Durante a performance, é importante que os alunos mantenham a concentração e que usem estratégias de aprendizagem adequadas por dois motivos. Primeiro, para que sua motivação não diminua, segundo, para acompanhar seu progresso em direção a seus objetivos.” Nessa fase, os alunos exercem controle sobre seu próprio esforço e motivação, monitoram e ajustam seus níveis de engajamento e persistência, adaptando-se às demandas da tarefa buscando manter a motivação intrínseca, gerenciando distrações, a autorregulação emocional e a busca de recursos adicionais ou apoio quando necessário.

Já a auto-observação é ter a realização ideal da tarefa em mente e durante a execução ser capaz de checar o quão fiel à expectativa está a realidade, funcionando como um monitoramento do progresso. No estudo individual de música esse aspecto é correspondente ao pensar no resultado sonoro final enquanto toca, podendo ser complementado pela auto-gravação, diário de estudo, ou mesmo olhar-se no espelho para corrigir problemas técnicos e posturais. É também na fase de performance na qual devem ser avaliadas a eficácia das estratégias empregadas, refletindo sobre quais abordagens estão funcionando bem e quais

podem ser ajustadas ou modificadas para melhorar o desempenho. Essa avaliação permite que os alunos ajustem suas estratégias e tomem decisões informadas sobre como otimizar sua aprendizagem.

Por fim, na etapa de autorreflexão os alunos avaliam e refletem sobre seu próprio desempenho e progresso em relação às metas estabelecidas durante a etapa de planejamento. A autorreflexão é uma parte essencial do processo de autorregulação, pois permite que os alunos obtenham *insights* sobre seus pontos fortes, áreas de melhoria, façam ajustes necessários para otimizar sua aprendizagem contínua e definam novas metas para sua prática futura. A autorreflexão também promove uma abordagem metacognitiva, em que os alunos desenvolvem uma compreensão consciente de suas próprias estratégias, processos de pensamento e emoções durante a aprendizagem.

É importante ressaltar que esse processo está, muitas vezes, associado a momentos de frustração, especialmente na área musical, uma vez que o resultado final do estudo ou performance final não foi como o idealizado durante a fase de planejamento. Por isso faz-se primordial o estabelecimento de metas realistas bem como a auto-observação e autojulgamento com base em padrões alcançáveis. Além disso, é necessário refletir e atribuir causas ao desempenho obtido. Analisar erros relacionando-os a fatores controláveis, como o uso de uma estratégia específica, pode sustentar a motivação durante períodos de desempenho abaixo do esperado. Além disso, também é importante observar - tanto aluno como professor - como é a reação sobre o próprio desempenho a fim de evitar comportamentos prejudiciais ou egóticos que afetam especialmente a fase de planejamento seguinte. Sobre isso, Zimmerman & Moylan afirmam:

A autossatisfação e a adaptação lidam com as auto-reações dos alunos às suas tentativas contínuas de aprender. O ponto é que qualquer relato completo dos esforços de autorregulação de um aluno deve incluir não apenas processos metacognitivos, mas também suas crenças motivacionais e sentimentos sobre o aprendizado em vários pontos durante o modelo cíclico. Assim, essas crenças motivacionais são tanto uma causa quanto um efeito dos esforços de um aluno para aprender metacognitivamente. (ZIMMERMAN & MOYLAN, 2009, p. 305)

Ao final dessa etapa, os alunos estão prontos para voltar à fase de planejamento e iniciar um novo ciclo de autorregulação da aprendizagem.

3 PRÁTICAS DE AUTORREGULAÇÃO

Considerando as informações anteriormente expostas, podemos formular uma lista de alguns exemplos de práticas autorregulatórias aplicadas ao estudo de música. As ideias a

seguir apresentadas, são resultado de revisões bibliográficas, experiência empírica como professora de violino e fruto das práticas realizadas, individualmente e em grupo, com alunos de cordas friccionadas dos cursos de licenciatura e bacharelado em música na UNIRIO durante as disciplinas de estágio docente ministradas nos semestres de 2022.1 e 2022.2 como parte da grade curricular do PROEMUS.

A título de melhor entendimento, as práticas foram separadas por fases (planejamento, performance e autorreflexão) e estas subdivididas em eixos.

3.1 Fase 1: Planejamento

Eixo 1: Definir metas para o estudo a curto, médio e longo prazo

- Pensar em metas SMART¹ (específica, mensurável, alcançável, realista e temporal);
- Começar pelo planejamento de longo prazo (aproximadamente um ano);
- Planejar médio prazo (aproximadamente 3 meses);
- Planejar curto prazo (semanal/diário);
- Quanto menor o tempo estipulado para realização da meta, mais detalhado deve ser o planejamento;
- Estipule metas avaliando o aspecto urgência *versus* prioridade;
- Defina sua motivação para cada meta estabelecida.

Eixo 2: Definir referências e conscientizar-se sobre critérios de avaliação

- Buscar referências estética, sonora, interpretativa e/ou técnica para orientação do planejamento;
- Nível de performance desejado é crucial para o estabelecimento dessas referências;
- Se for o caso de uma prova, audição ou recital, devem ser levados em conta os critérios de avaliação da banca e atendê-los de maneira satisfatória e consciente.

Eixo 3: Criar rituais de estudo

- Estabeleça um horário regular, se possível, fixo para a prática instrumental;
- Prepare seu ambiente de estudo e seu instrumento com atenção e plena consciência;

¹ Conceito publicado pela primeira vez em 1981 pelo consultor estadunidense George T. Doran na revista *Management Review*.

- Divida o tempo de estudo em sessões menores;
- Finalize o estudo de maneira gratificante, praticando o reforço positivo consigo mesmo.

Eixo 4: Explorar exercícios de concentração e relaxamento corporal

- Reserve alguns minutos para praticar respiração profunda e consciente, isso ajuda a relaxar o corpo, reduzir a tensão e acalmar a mente;
- Realize exercícios de alongamento suave para os músculos do corpo, principalmente os ombros, pescoço, braços e mãos;
- Dedique alguns minutos à prática de meditação ou *mindfulness*, focando sua atenção no momento presente, observando os pensamentos e sensações sem julgá-los;
- Realize sessões de visualizações cinestésica, auditiva e visual para desenvolver os sentidos e a conexão entre música, corpo e instrumento;
- Faça exercícios de coordenação motora para aprimorar a concentração e a precisão.

Eixo 5: Trabalhar a autoeficácia

- Estabeleça metas específicas, dividindo metas maiores em metas menores e crie um plano para alcançá-las;
- Celebre suas conquistas. Isso inclui marcos importantes em sua prática, desempenhos bem-sucedidos ou superação de desafios específicos;
- Construa um suporte social e cerque-se de colegas músicos, professores ou mentores que possam fornecer apoio e encorajamento;
- Comece com desafios pequenos e vá aumentando gradualmente a dificuldade à medida que ganha confiança em suas habilidades;
- Visualize-se superando obstáculos, executando trechos difíceis com facilidade e envolvendo-se emocionalmente na música. A visualização ajuda a fortalecer sua autoconfiança e a criar uma imagem mental positiva de si mesmo como músico.

3.2 Fase 2: Performance

Eixo 1: Desenvolver a auto-observação

- Utilize dispositivos de gravação para registrar suas sessões de prática;
- Pratique em frente a um espelho para observar sua postura, gestos, movimentos das mãos e expressões faciais enquanto toca;
- Concentre-se nas sensações físicas do seu corpo. Observe como suas mãos se movem, a pressão das cordas, a posição dos dedos e a respiração;
- Observe os detalhes: a precisão das notas, a qualidade do som, a dinâmica, a articulação e outros aspectos musicais;
- Após cada sessão de prática, reserve um tempo para refletir sobre seu desempenho. Pergunte-se sobre o que funcionou bem, quais foram as dificuldades encontradas e quais aspectos você deseja melhorar;
- Dedique-se a experimentar diferentes abordagens e técnicas durante sua prática e observe como cada variação afeta a qualidade do som e a interpretação musical;
- Mantenha um diário de prática para registrar suas observações e reflexões.

Eixo 2: Usar diferentes estratégias de estudo

- Concentre-se em partes específicas que requerem mais atenção e repita-as deliberadamente, trabalhando precisão, técnica e expressão
- Use a imagética musical para visualizar e criar imagens mentais da música enquanto toca seu instrumento;
- Estude a estrutura e os elementos musicais das peças que você está trabalhando;
- Ao enfrentar passagens difíceis, pratique-as em um andamento mais lento e divida-as em segmentos menores;
- Explore diferentes abordagens e técnicas de estudo, isso pode incluir as mudanças de dinâmica, acentuação, articulação ou ênfase em diferentes elementos musicais.

Eixo 3: Buscar feedback

- Participe de masterclasses e workshops com diferentes professores, pois é uma chance de receber boas orientações específicas;
- Realize audições informais para amigos, familiares ou membros da sua comunidade musical;
- Realize sessões de prática conjunta com colegas músicos, onde cada um tem a oportunidade de tocar e receber feedback dos outros;

- Tenha aulas regulares com um professor para receber feedback personalizado constantemente.

Eixo 4: Manter-se motivado

- Varie as atividades de prática;
- Desafie-se com novas peças ou estilos musicais;
- Experimente diferentes abordagens de prática;
- Colabore com outros músicos (música de câmara, orquestra, sessões de improviso);
- Participe de eventos musicais (concertos; recitais, festivais, congressos);
- Crie um registro de conquistas (diário, quadro, mapa mental etc.).

3.1 Fase 3: Autorreflexão

Eixo 1: Desenvolver habilidades de autoavaliação

- Reserve um tempo para refletir sobre sua própria performance ou estudo com base nos critérios estabelecidos durante a fase de planejamento;
- Tenha exemplos comparativos compatíveis com seu nível musical;
- Aprimore sua percepção para identificar as causas (internas ou externas) do bom e mau desempenho.

Eixo 2: Lidar com o autojulgamento

- Reconheça que sua autoestima e valor como pessoa não são determinados exclusivamente pela sua habilidade musical ou pelos resultados de suas performances;
- Direcione sua atenção para o processo de fazer música, em vez de se concentrar apenas nos resultados finais;
- Questione a validade dos diálogos internos negativos e substitua-os por pensamentos mais positivos e realistas;
- Valorize os sentimentos positivos experienciados durante performances, estudos, aulas, etc.;
- Aborde sua prática musical com uma mentalidade de crescimento, acreditando que suas habilidades podem ser desenvolvidas por meio de esforço, dedicação e prática

consistente;

- Veja os desafios e erros como oportunidades de aprendizado e não como reflexos de sua competência;
- Seja gentil consigo mesmo e trate-se com compaixão.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A dinâmica atual do cotidiano de estudantes de música no Brasil dificilmente permite que a prática musical desfrute de tempo e qualidade igualmente adequados, seja por questões de infraestrutura, espaço de estudo, falta de silêncio, qualidade do instrumento, pouca ou nenhuma orientação e distrações (externas e internas). Além disso, parece ser inevitável que os jovens adentrem o meio profissional de maneira precoce; situação que por um lado pode gerar boas experiências e sensação de independência, mas que por outro corrobora com saltos de formação e aprendizagem, além de frequentemente gerar sentimento de incapacidade e frustração.

Tendo em vista que as soluções para questões de ordem socioeconômica, psicológicas e desigualdades sociais não são objeto de estudo neste trabalho, oferecer alternativas para driblar as ausências e falhas na formação de instrumentistas faz-se uma alternativa mais viável a curto prazo. Nesse sentido, as práticas de autorregulação da aprendizagem de música aqui apresentadas são pensadas para funcionar como uma “caixa de ferramentas”, oferecendo ao estudante novas e diferentes possibilidades para aproveitar seu tempo de estudo individual sem supervisão. A longo prazo, para que haja um efeito real nos meios musicais brasileiros — tanto profissional como universitário e pré-universitário — faz-se de extrema importância a ampliação de pesquisas sobre a autorregulação da aprendizagem e sua aplicação no estudo de música bem como incentivar e promover iniciativas que acessibilizem a informação produzida nos centros acadêmicos àqueles que podem se beneficiar de tais estratégias.

REFERÊNCIAS

ALVES, A. Representações mentais e performance musical na clarineta. **Anais do Simpósio Brasileiro de Pós-Graduandos em Música**, Rio de Janeiro, n. 2, p. 1340-1348, nov. 2012.

AMORIM, EVERTON RODRIGO. **Estudo Mental aplicado à performance violinística: um estudo com alunos em nível de graduação**. 2021. 234 f. Tese (Doutorado em Música) - Universidade de São Paulo. São Paulo, 2021.

BANDURA, Albert. **Self-efficacy: The exercise of control**. Nova York: W. H. Freeman and Company, 1997.

BENNETT, Dawn. **Understanding the classical music profession**: The past, the present, and strategies for the future. Aldershot, UK: Ashgate, 2008.

CARVALHO, Any Raquel S., ARAÚJO, Marcos Vinícius, BARROS, Luís Cláudio, SANTOS, Yuri M. A. The development of learning strategies in individual instrumental practice: an exploratory study with Organ Students in Higher Music Education. **OPUS**, V.26, n. 1, p. 1-23, 2020.

CAVALCANTI, Célia Regina Pires. Um estudo sobre a autorregulação da prática instrumental de músicos instrumentistas. **Música em perspectiva**, v.3, nº2, 2010.

CHAVES, R. P., Imagética Musical: aspectos cognitivos da prática musical. **Estudo de Pesquisa de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 11, n.3, p. 1050-1057, 2011.

CUMMING, J.; HALL, C. Deliberate imagery practice: the development of imagery skills in competitive athletes. **Journal of Sports Sciences**, v. 20, n. 2, p. 137-145, 2002.

GALLWEY, W. Timothy, GREEN, Barry. **The inner game of music**. Pan Macmillan, 2015.

GARCÍA, R. **Entrenamiento mental para músicos**. Barcelona: Redbook Ediciones, 2017.

GERBER, D. T. Memorização musical: um estudo de estratégias deliberadas, **Música em Perspectiva: Revista do Programa de Pós-Graduação em Música da UFPR**, v. 6, n.1 (jul. 2013) - Curitiba (PR): DeArtes, 2013.

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

HALE, B. D. **Imagery perspectives and learning in sports performance**. In: SHEIKH, A. A.; KORN, E. R. *Imagery in Sports and Physical Performance*. Amityville: Baywood Publishing Company, p. 75-96, 1994.

HALLAM, Susan. The development of metacognition in musicians: Implications for education. **British Journal of Music Education**, v. 18, p. 27-39, 2001.

KELLER, P. E. Mental imagery in music performance: underlying mechanisms and potential benefits. **New York Academy of Sciences**, v. 1252, p. 206-213, abr. 2012.

KLÖPPEL, R. **Ejercitación mental para músicos: Aprender más fácilmente, actuar con más seguridad**. Idea Book, 2005.

MCPHERSON, Gary, MIKSZA, Peter, EVANS, Paul. Self-regulated learning in music practice and performance. In: **Handbook of self-regulation of learning and performance**, p. 181-193. Routledge, 2017.

OLIVEIRA, Iuri O. S., SILVA, João Carlos S., VASCONCELOS, Gibran M. C., Educação Musical e Autorregulação da Aprendizagem no Ensino Básico e Superior. **ID on line: Revista de psicologia**, v.15, n. 58, p. 190-205, 2021.

PANADERO, Ernesto, ALONSO-TAPIA, Jesús. ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Modelo de Zimmerman sobre estrategias de aprendizaje. **Anales de psicología**, v. 30, n. 2 (maio), p. 450-462, 2014.

PARNCUTT, Richard, MCPHERSON, Gary. **The science and psychology of music performance**: Creative strategies for teaching and learning. Oxford University Press, 2002.

SOARES, Leandro Tavieira. Aprendizagem musical autorregulada: Uma revisão da literatura internacional. **Percepta-Revista de Cognição Musical**, v.8, n. 2, p.31-51, 2021.

SOUSA, SÉRGIO LUIZ DE. **A prática mental como estratégia pedagógica na preparação para a performance musical**. 2020. 117 f. Tese (Doutorado em Música) - Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". São Paulo, 2020.

WILLIAMON, Aaron, VALENTINE, Elizabeth. Quantity and quality of musical practice as predictors of performance quality. **British Journal of Psychology**, v. 93, p. 291-309, 2002.

ZIMMERMAN, Barry J. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. *In* **Handbook of self-regulation**, p. 13-39. Academic Press, 2000.

ZIMMERMAN, Barry J. Becoming a self-regulated learner: An overview. **Theory into practice**, v. 41, p. 64-70, 2002.

ZIMMERMAN, Barry J., & MOYLAN, Adam R. (2009). Self-regulation: Where metacognition and motivation intersect. *In*: **Handbook of self-regulation of learning and performance**, p. 181-193. Routledge, 2017.

ZORZAL, Ricieri Carlini. Prática musical e planejamento da performance: contribuições teórico-conceituais para o desenvolvimento da autonomia do estudante de instrumento musical. **OPUS**, v.21, n. 3, p. 83-110, 2015.