

# The Brazilian Trombone Association Journal, vol 3, nº 1

## Revista Científica da Associação Brasileira de Trombonistas

Submissão:03/dez/20 –Aceite:21/mai/21

ISSN: 2595-1238



### Auto-regulação: prática eficiente e resultados entre estudantes universitários

#### Self-regulation: efficient practice and results among college students

Gilmar Cavalcante  
gilbrass@gmail.com

**Resumo:** Esta pesquisa teve como objetivo descrever e correlacionar a auto-regulação e a prática do trompete envolvendo estudantes de performance em música da graduação. Esta pesquisa justifica-se pelo número de estudantes universitários que apresentam desafios em encorajar-se a praticar, desenvolver uma rotina eficiente de prática, e assim alcançar melhores resultados nas suas performances. Assim sendo, esta pesquisa discute a aprendizagem auto-regulada como um processo cíclico a fim de servir como um guia para uma maneira mais eficiente de praticar e alcançar melhores resultados. Além disso, este artigo responde a perguntas sobre como desenvolver a prática, como um músico desenvolve interesse pela prática. Finalmente, este artigo discute quais estratégias os músicos precisam desenvolver para tornar-se mais eficientes, e inclui uma breve abordagem sobre como ensinar a auto-regulação.

**Palavras chave:** Trompete, prática eficiente, auto-regulação, estratégias de prática

**Abstract:** This research aimed to describe and co-relate self-regulation and the practice of the trumpet involving music performance majors at the college level. This topic merits attention due to a number of trumpet students who are in college but seem to have challenges on how to manage themselves into practice and develop efficiency in order to achieve better results in performance. In this regard, this research discusses self-regulated learning as a cyclical process, aiming to serve as a guide for a more efficient way of practicing and achieving better results. Additionally, this article answers questions about how to develop a self-regulated practice, how does a musician get motivated to practice. Finally, it discusses what strategies musicians need to develop to become more efficient, and briefly discusses strategies for teaching self-regulation.

**Keywords:** Trumpet, efficient practice, self-regulation, practice strategies

**Revista Científica da Associação Brasileira de Trombonistas**

Submissão:03/dez/20 –Aceite:21/mai/21

ISSN: 2595-1238



## 1. INTRODUÇÃO

A prática é essencial para garantir o sucesso de uma performance. No entanto, para alguns alunos universitários, certas tarefas que parecem simples, como dedicar-se à prática, gerenciar o tempo de prática e, assim, beneficiar-se dela pode não ser tão simples como parece.

A maioria das pesquisas concentrou-se na definição do processo que leva à expertise em performance, muitas vezes através do uso de relatos retrospectivos e estudos em que artistas são convidados a preparar peças escolhidas pelo pesquisador para uma performance. Relativamente pouca pesquisa estudou a prática em contextos naturalistas, livre de restrições impostas pelo pesquisador (MCPHERSON E RENWICK, 1996).

Assim sendo, faz-se necessário pesquisar sobre estratégias de prática adotadas por estudantes, mas de uma maneira mais natural. Com menos interferência do pesquisador determinando o que, quando e como deve-se praticar.

Estudantes de diferentes origens ingressam na faculdade todos os anos e embarcam em uma jornada acadêmica na qual espera-se que tenham êxito em uma variedade de competências, como teoria musical, história da música, performance instrumental, etc.

Para muitos estudantes, a universidade torna-se uma experiência cada vez mais negativa à medida que avançam de ano. Como resultado, eles costumam ter dificuldades em enxergar tarefas acadêmicas como relevantes, interessantes e envolventes, e não têm a autodisciplina necessária para obter sucesso na universidade (BRIER, 2010).

A vida acadêmica exige auto-regulação, algo que muitos estudantes precisam desenvolver. Neste sentido, Zimmerman (2003) propôs um modelo cíclico que aborda a questão das relações causais entre o processo de aprendizagem auto-regulada e as crenças motivacionais, “de acordo com esse modelo, o processo de aprendizagem do aluno e as crenças motivacionais associadas entram em três fases de auto-regulação: premeditação, performance e auto-reflexão.”

**Revista Científica da Associação Brasileira de Trombonistas**

Submissão:03/dez/20 –Aceite:21/mai/21

ISSN: 2595-1238



Estudantes aprendem de maneiras diferentes e a quantidade de prática necessária para cada um deles dependerá do que precisam preparar, incluindo peça solo, técnica instrumental, peças de banda, orquestra, etc. e dos objetivos de curto e longo prazo. Então, a vida acadêmica requer eficiência na execução das tarefas do dia-a-dia e boas habilidades de gerenciamento de tempo. Questões que podem surgir neste contexto incluem: como um músico desenvolve uma prática mais eficiente para alcançar melhores resultados em performance? Como alguém é motivado a praticar? Que estratégias os músicos precisam desenvolver para se tornarem mais eficientes?

Visando responder a estas perguntas, este artigo foi dividido em duas partes. A primeira parte descreve e inclui componentes da auto-regulação. A segunda parte do artigo discute estratégias de alunos bem-sucedidos e responde às perguntas relacionadas ao aprendizado autorregulado que podem ser aplicadas ao campo da música (já que as teorias da aprendizagem não foram desenvolvidas especificamente no campo da música), levando a melhores resultados em performance. Também na segunda parte, foram abordadas estratégias para o ensino da auto-regulação.

Os hábitos de prática altamente regulada de músicos especialistas resultam de muitos anos de prática deliberada e também são influenciados por uma variedade de motivações intrínsecas e extrínsecas, como o desejo por uma boa performance ou a necessidade de dominar um novo repertório para um próximo concerto (ZIMMERMAN, 2002).

O objetivo deste artigo foi prover uma revisão da literatura sobre auto-regulação, promovendo um esboço teórico sobre o tópico. Este artigo também associa alguns conceitos das teorias do aprendizado aos conceitos e estratégias da prática deliberada aplicáveis ao campo da performance musical.

**Revista Científica da Associação Brasileira de Trombonistas**

Submissão:03/dez/20 –Aceite:21/mai/21

ISSN: 2595-1238



## 2. DESENVOLVIMENTO

### 2.1 Auto-regulação

A auto-regulação é um processo de gerenciamento de pensamentos, comportamentos e emoções com intuito de adquirir informações ou habilidades. Segundo Zimmerman (2002), “auto-regulação refere-se a pensamentos, sentimentos e comportamentos gerados por indivíduos, orientados para atingir objetivos.” A aprendizagem auto-regulada foi desenvolvida a partir de uma abordagem teórica geral, mas é possível considerar alguns de seus conceitos, adaptá-los e aplicá-los ao campo da música. Miksza (2015) diz que “um aprendiz de música auto-regulado pode ser caracterizado como alguém capaz de planejar, executar e avaliar atividades de aprendizagem enquanto mantém um estado motivacional produtivo.” Então, a auto-regulação requer premeditação, e envolve o monitoramento e reflexão sobre a performance. Zimmerman (2003) diz que “mais especificamente, a fase de premeditação é composta de duas áreas: processos de análise de tarefas e crenças de auto-motivação.” Em outras palavras, a auto-regulação requer planejamento, envolve monitoramento e análise sobre a performance.

A fase da premeditação envolve o planejamento e a análise de tarefas. Sobre esta, Zimmerman (2003) diz que “a análise eficaz de tarefas também permite que os alunos proativos planejem estratégias mais efetivas para auxiliar a cognição, o efeito de controle e a execução motora direta, como planejar o uso de um esboço para escrever uma história.” Igualmente importante, os alunos nessa fase devem ser capazes de entender, pensar e selecionar estratégias para resolução de problemas; a fase de premeditação representa um dos primeiros passos para adquirir auto-regulação. Além disso, “os estudantes autorregulados academicamente levam tempo para planejar. Eles pensam em seus objetivos acadêmicos e consideram se os objetivos são relevantes, valiosos, interessantes e alcançáveis ” (BRIER, 2010).

**Revista Científica da Associação Brasileira de Trombonistas**

Submissão:03/dez/20 –Aceite:21/mai/21

ISSN: 2595-1238



Alunos autorregulados estabelecem metas de curto e longo prazo e, de acordo com Ludovico e Mangione (2014), “ao definir autonomamente as metas de curto e longo prazo, os alunos podem fixar seus próprios padrões de desempenho e se tornar mais motivados.” Metas de curto prazo ajudam os alunos a alcançar as metas de longo prazo. Por exemplo, se um aluno estiver preparando uma peça de múltiplos movimentos para uma performance avaliada, em vez de praticar continuamente a peça inteira, o aluno autorregulado se sentirá confortável em dividi-la em pequenos trechos. Então, o objetivo de curto prazo consistiria em tocar passagens específicas, enquanto o objetivo de longo prazo seria juntar tudo e executar a peça inteira.

Os jovens auto-regulados academicamente vêem a meta como um alvo ou destino, podem usá-la para priorizar tarefas e podem decidir para onde direcionar sua atenção. Eles sabem como lidar com prazos para agendar e acompanhar suas atividades acadêmicas (BRIER, 2010).

Portanto, quando estes sentem-se satisfeitos com os resultados das suas práticas, sua motivação para praticar tende a aumentar.

A fase da performance envolve autocontrole, auto-observação e outros componentes. Zimmerman (2002) diz que “autocontrole refere-se à implementação de métodos ou estratégias específicas que foram selecionadas durante a fase de premeditação.” Por exemplo, um aluno pode pensar na atribuição de sílabas para tocar com diferentes articulações e auto instruir-se, criando uma imagem de sílabas como **ta, da, ga, da** enquanto pratica música popular.

A atribuição de sílabas ou palavras para descrever ações, a repetição e os experimentos objetivando descobrir a causa de eventos passados, e buscando resolvê-los, refere-se à auto-observação. Por exemplo, um aluno que falhou na primeira tentativa de tocar um trecho de uma peça solo, pode apontar coisas boas e coisas que ele poderia melhorar na sua performance. Então, este aluno pode experimentar técnicas como *play-sing-buzz-play*. Se essa estratégia proporciona

**Revista Científica da Associação Brasileira de Trombonistas**

Submissão:03/dez/20 –Aceite:21/mai/21

ISSN: 2595-1238



um resultado mais eficaz, esse aluno pode experimentar e recordar-se, além de perceber se o que estava fazendo o ajudava ou não.

A fase de auto-reflexão envolve auto-avaliação e auto-julgamento. Neste sentido, Zimmerman (2011) afirma que “embora poucos estudos musicais tenham sido realizados para determinar como e de que maneira os músicos auto-avaliam seu progresso, as evidências disponíveis sugerem que instrumentistas de sucesso empregam uma abordagem autorregulatória distinta ao concluir tarefas desafiadoras.” Além disso, McPherson e McCormick (1999) mencionam que “os alunos que relatam níveis mais altos de prática tendem a estar mais inclinados a praticar a música em suas mentes, além de fazer julgamentos críticos contínuos sobre o sucesso ou não de seus esforços.”

Alunos decidirão sobre que atividades devem engajar-se e em que nível se envolverão de acordo com seu nível de motivação. No entanto, alguns dos alunos que parecem não ter desenvolvido uma maneira consciente de praticar, mesmo passando horas em uma sala de prática, tendem a apresentar ansiedade durante a performance e geralmente não obtêm resultados tão bons quanto seu potencial poderia levá-los.

### **2.1.1 Componentes da Auto-regulação**

Os três principais componentes da auto-regulação são: (1) planejamento, (2) solução de problemas e (3) auto-avaliação. Vários componentes adicionais podem encaixar-se no conceito desses três. Por exemplo, enquanto Blair (2002) considera esses mesmos componentes e na mesma ordem, Zimmerman (2002) considera a auto-regulação como um processo cíclico e seus componentes são divididos em três fases: performance (envolvendo autocontrole, auto-

**Revista Científica da Associação Brasileira de Trombonistas**

Submissão:03/dez/20 –Aceite:21/mai/21

ISSN: 2595-1238



observação), premeditação (envolvendo análise de tarefas e crenças de auto-motivação) e auto-reflexão (envolvendo auto-julgamento e auto-reação).

Diante desses pontos, é possível afirmar que os alunos autorregulados academicamente são mais engajados com as tarefas, têm melhor desempenho em testes e são mais confiantes. Segundo Blair (2002), “os alunos com atitudes e comportamentos auto-regulados academicamente podem estudar ou executar um trabalho acadêmico desafiador ou repetitivo, mesmo quando há algo que eles gostam mais de fazer” (BRIER, 2010). Portanto, dois aspectos especialmente importantes para a performance musical são estratégias cognitivas e processo auto-regulado.

Vale ressaltar que estratégias cognitivas e processos auto-regulados estão diretamente ligados ao conceito de auto-regulação.

As estratégias cognitivas que estudantes adotam para monitorar e controlar seu aprendizado já foram evidenciadas em disciplinas acadêmicas como matemática e ciências, resultando em níveis mais altos de engajamento cognitivo, o que, por sua vez, leva a melhores níveis de desempenho (MCPHERSON E MCCORMICK, 1999).

Se aqueles estudantes que estão altamente engajados nas estratégias cognitivas tendem a apresentar melhores resultados, o aprendizado acontece de maneira intrínseca ao aluno, e não como resultado do ensino.

### **3. ESTRATÉGIAS DE ESTUDANTES BEM SUCEDIDOS**

#### **3.1 Como um músico desenvolve uma prática mais eficiente para alcançar melhores resultados em performance?**

Estratégias de alunos bem-sucedidos estão relacionadas a estudantes que apresentam resultados eficientes. De acordo com Weinstein, Husman e Dierking (2000) “as descobertas experimentais na música são consistentes com pesquisas do desenvolvimento de habilidades, nas áreas de aprendizagem acadêmica e motora,” como citado em Zimmerman (2011). Estas

**Revista Científica da Associação Brasileira de Trombonistas**

Submissão:03/dez/20 –Aceite:21/mai/21

ISSN: 2595-1238



descobertas sugerem que alunos autorregulados optam por empregar estratégias de aprendizagem, de tarefas, visualização e auto-instrução. Portanto, elas podem ser divididas em três categorias: (1) estratégias pessoais; (2) estratégias comportamentais; e (3) estratégias ambientais.

As estratégias pessoais estão relacionadas à maneira como os alunos organizam suas tarefas e isso pode incluir: aprender a selecionar e organizar o material, aprender a estabelecer metas de curto e longo prazo, manter registros e monitorar o desenvolvimento de tarefas, bem como avaliar os retidos ou absorvidos em formação. As estratégias comportamentais estão relacionadas às ações que o aluno realiza, como auto-instrução e auto-avaliação (onde o aluno acompanha o progresso). As estratégias ambientais incluem a busca por assistência, o que pode acontecer navegando pelas prateleiras de uma biblioteca ou buscando assistência através dos mais experientes.

Para desenvolver a auto-regulação, os estudantes devem estar conscientes das suas deficiências, elaborar estratégias que lhes permitam corrigir e aplicar estas estratégias de maneira eficaz. Esta visão refere-se à autoconsciência, na qual os alunos podem progredir quando são capazes de perceber o que estão fazendo, como estão fazendo e sobre o que podem fazer para melhorar; onde estou, para onde vou, o que preciso fazer.

#### **4. PRATICANDO**

##### **4.1 Como alguém é motivado a praticar?**

Aprender a tocar um instrumento, desenvolver e manter um nível de técnica e performance requer concentração e persistência para passar por várias fases de desenvolvimento, o que pode ser desafiador em face às potenciais distrações. Concentração e motivação parecem ser um desafio para alguns estudantes universitários; a julgar pelo fato de que alguns deles às vezes podem passar horas na sala de prática e no dia seguinte todos os resultados da prática parecem ter desaparecido.

**Revista Científica da Associação Brasileira de Trombonistas**

Submissão:03/dez/20 –Aceite:21/mai/21

ISSN: 2595-1238



Há duas maneiras de praticar: prática formal e prática informal. Músicos profissionais “tendem a dedicar-se a quantidades significativamente maiores de prática 'formal', como escalas, peças e exercícios técnicos do que seus pares menos bem-sucedidos,” como citado em McPherson e Renwick (1996). Um exemplo de prática informal incluiria tocar músicas e/ou peças favoritas de memória ou improvisar, etc. Neste sentido, encontrar um equilíbrio entre prática formal e informal deve contribuir para o sucesso musical do performer.

A auto-regulação não deve ser vista como uma característica fixa, inerente à personalidade, estágio de maturidade, ou aprendizagem de cada estudante. Ela deve ser vista como um conjunto de processos que pode variar de acordo com o contexto em que estes alunos estejam inseridos e a que tipo de estratégias eles devem se basear para obter sucesso.

Entre os fatores que podem atuar como componentes motivacionais dos alunos para a prática está o apoio dos pais, a auto-motivação, as crenças e o aprendizado social e emocional (SEL). É importante que os pais participem da vida acadêmica dos seus filhos, orientando-os a assumir responsabilidades por suas ações, e isto não acontece em alguns casos. Warton (1997) menciona que “o papel dos pais no processo que leva à rapidez com que uma criança desenvolve comportamentos de auto-regulação não diminui quando a criança entra na escola, mas continua até a adolescência,” como citado em Zimmerman (2011).

A auto-motivação pode ser dividida em fatores intrínsecos e extrínsecos. Por outro lado, determinar de onde vem a motivação para estudar música e praticar um instrumento pode ser uma tarefa complexa. De Bézenack e Swindells (2009) afirmaram que “os seres humanos são motivados - movidos a fazer algo, ou a evitar fazer algo - por uma multiplicidade de razões muitas vezes inter-relacionadas e às vezes conflitantes.” Isto remete ao SEL, onde fatores intrínsecos e extrínsecos influenciam o desenvolvimento da auto-regulação em certa medida.

**Revista Científica da Associação Brasileira de Trombonistas**

Submissão:03/dez/20 –Aceite:21/mai/21

ISSN: 2595-1238



**4.2 Que estratégias os músicos precisam desenvolver para se tornarem mais eficientes?**

Existem estratégias envolvendo prática deliberada que podem ser consideradas componentes motivacionais do aprendizado instrumental, como repetição, prática em blocos, prática intercalada e prática aleatória. Os alunos podem engajar-se nessas estratégias como uma escolha consciente ou guiada. Por exemplo, os componentes das estratégias cognitivas podem se concentrar em itens como estratégias de prática, elaborar e organizar estratégias:

A estratégia cognitiva consiste em focar nos itens das estratégias de prática. Assim sendo, faz-se necessário identificar alguns fatores, como: onde estou, onde quero chegar, o que devo fazer e como fazer.

Se eu não consigo tocar uma peça, paro sempre para pensar em como devo conseguir” e “quando eu pratico sempre indago “se cometi um erro, devo tentar esta seção novamente, elaborando estratégias (por exemplo, “estou sempre pensando nas peças que estou estudando ao cantá-las mentalmente ”e“ quando estou praticando costumo parar de tocar e pensar sobre como a música deve ser tocada”) e estratégias organizacionais (por exemplo, “a primeira coisa que faço quando pratico é me perguntar: “O que preciso praticar mais hoje?” e “quando aprendo uma nova peça, passo a maior parte do tempo praticando os trechos mais difíceis”) (MCPHERSON E MCCORMICK, 1999).

Algumas dessas estratégias são comuns entre os métodos tradicionais de ensino. No entanto, em alguns casos, os alunos têm uma falsa sensação de fluência no aprendizado, porque há uma diferença entre a maneira de como os alunos imaginam que aprendem versus a maneira de como realmente aprendem. O uso da tecnologia pode ajudar a resolver esse falso senso de fluência no aprendizado, especialmente no que diz respeito à performance. Quando se pratica sozinho, a gravação de áudio ou vídeo e áudio de uma sessão de prática ou de uma peça pode prover um feedback mais realista para o aluno.

**Revista Científica da Associação Brasileira de Trombonistas**

Submissão:03/dez/20 –Aceite:21/mai/21

ISSN: 2595-1238



Os estudantes universitários que geralmente assistem a uma variedade de aulas, preenchendo seus horários diários, tendem a ter seu tempo de prática reduzido. Assim, eles precisarão encontrar uma maneira eficiente de praticar e usar melhor seu tempo. Ackley (2016) sugere que “você deve ter um objetivo - um conceito em mente, algo que deseja executar. É necessário definir metas de longo e curto prazo.”

A prática deliberada consiste em uma maneira consciente e sistemática e bem estruturada de praticar. Essa maneira de praticar deve maximizar a quantidade de tempo envolvida em uma prática consciente, visando uma performance eficiente. Ericsson, Krampe e Tesch-Römer (1993) afirmaram que “a maximização da prática deliberada não é de curta duração nem simples. Ela se estende por um período de pelo menos 10 anos e envolve a otimização dentro de várias restrições.” Assim sendo, em longo termo a prática deliberada levará a um melhoramento dos níveis de execução e habilidades musicais; levando à expertise como resultado.

A repetição é provavelmente uma das estratégias de prática mais comuns para a qual os alunos são guiados, especialmente nos estágios iniciais do aprendizado de um instrumento musical. No entanto, deve-se observar que a repetição pode não ser uma estratégia muito eficiente porque informações repetidas nem sempre são processadas como novas informações. Então, naturalmente, o cérebro perderá algum foco ou prestará menos atenção a cada tentativa. Como resultado, essa estratégia pode levar à uma prática irracional, levando os alunos ao tédio e a um envolvimento incompleto com os objetivos. Por outro lado, a repetição consciente, após avaliar as execuções anteriores, ainda funciona se a repetição tiver novas abordagens. Por exemplo, *play-sing-buzz-pay*, analise pontos de respiração, troque as mãos e toque mentalmente a passagem antes de tocá-la no instrumento.

A prática em blocos refere-se à maneira de praticar diferentes materiais em seções separadas e curtas durante um certo período de tempo; focando no desenvolvimento ou

**Revista Científica da Associação Brasileira de Trombonistas**

Submissão:03/dez/20 –Aceite:21/mai/21

ISSN: 2595-1238



aprimoramento de uma habilidade de cada vez. Então, não apenas os materiais praticados, como peças, exercícios técnicos ou estudos, são praticados em pequenos pedaços, mas também a sessão de prática como um todo. Por exemplo, se um aluno dividir uma peça em três seções A, B e C, usando essa estratégia de prática, o aluno praticará AAA, BBB, CCC e isso poderá ser dividido em três sessões de prática.

A prática intercalada (ou prática aleatória) também consiste em praticar em blocos. No entanto, neste caso o aluno praticaria uma habilidade de cada vez, mas aleatoriamente em vez de repetir cada seção. Por exemplo, se uma peça é dividida em três seções A, B e C, ela seria praticada ABCACBAC e assim por diante. Jenkins (2013) menciona um estudo envolvendo dois grupos de estudantes universitários que completaram duas sessões práticas e fizeram um teste; “os dois grupos completaram duas sessões práticas e um teste com espaçamento de uma semana cada.” Neste estudo, os dois grupos foram divididos entre mixers (os que foram avaliados pela prática intercalada) e blockers (os que foram avaliados pela prática em blocos).

Os estudantes que usam práticas intercaladas tiveram desempenho pior do que seus colegas usando prática em bloco durante a sessão de prática, mas tiveram melhor desempenho quando testados em uma data posterior (JENKINS, 2013).

Este estudo sugere que a prática intercalada (ou aleatória) pode ser mais eficaz do que a prática em blocos a longo prazo e também destaca o falso senso de fluência na aprendizagem mencionado anteriormente nesta seção.

## 5. ENSINO DA AUTO-REGULAÇÃO

Em uma nota de instrução sobre auto-regulação, Varela, Abrami e Upitis (2014) dizem que “embora seja improvável que os educadores de música contestem a necessidade de auto-regulação, o que é necessário é uma discussão sobre como a instrução da auto-regulação pode ser

**Revista Científica da Associação Brasileira de Trombonistas**

Submissão:03/dez/20 –Aceite:21/mai/21

ISSN: 2595-1238



respeitosamente integrada às práticas de ensino.” Por exemplo, como fazer bom uso da tecnologia e até que ponto ela pode ser integrada ao ensino, bem como quais impactos positivos ou negativos ela poderia ter no processo de ensino e aprendizagem.

O comportamento de alunos autorregulados deve ser contextualizado e levá-los a adaptarem suas ações e reações de acordo com fatores situacionais. Zimmerman (2013) diz que “um nível de execução auto-regulado é alcançado quando os alunos podem adaptar sistematicamente seu desempenho às mudanças nas condições pessoais e contextuais presentes em ambientes naturalistas, mas não em ambientes práticos.” A correlação entre o uso da auto-regulação e sucesso em performance e outras tarefas acadêmicas avaliadas pode-se perceber nos resultados. Portanto, o uso de processos auto-regulatórios e as realizações acadêmicas estão especialmente ligados à automotivação, onde o desempenho acadêmico assume lugar como objetivo. Schunk e Zimmerman (1998) dizem que “os alunos autorregulados, históricos ou contemporâneos, distinguem-se por sua visão da aprendizagem acadêmica como algo que fazem para eles mesmos e não como algo que é feito por eles.” Assim, o aprendizado da auto-regulação é um processo que ocorre em relação a fatores intrínsecos e extrínsecos.

Mesmo com um número substancial de pesquisas existentes no campo da educação musical, ainda não foi possível entender completamente como os jovens músicos se auto-regulam.

Visando melhorar o ensino e a aprendizagem da música instrumental, acredita-se que uma melhor compreensão de como os jovens músicos se auto-regulam durante a prática musical fornecerá evidências para mais atenção ao ensinar os alunos a praticar - auto-regular - a fim de engajar-se em sessões de prática produtivas para o aprendizado da música (LEON-GUERRERO, 2008).

Estudantes universitários são expostos a uma variedade de habilidades onde espera-se que obtenham bom desempenho em todas elas; inclusive em prática e performance. Por outro lado,

**Revista Científica da Associação Brasileira de Trombonistas**

Submissão:03/dez/20 –Aceite:21/mai/21

ISSN: 2595-1238



compreender como estes estudantes se auto-regulam para uma prática produtiva pode ser um bom indicativo de como estes se auto-regulam de maneira geral.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As suposições sobre a auto-regulação na prática da performance entre estudantes universitários são de que o aprendizado autorregulado não é um processo mental isolado, mas deriva de uma série de fatores. O desenvolvimento completo deste modelo baseado no SEL pode ocorrer de forma diferente e em diferentes níveis para diferentes alunos. Em outras palavras, tamanho único não serve para todos e até este ponto uma combinação equilibrada das estratégias de prática parece apropriada; de maneira geral.

Esta revisão literária deve servir como base para continuar uma pesquisa sobre auto-regulação e práticas de estratégias, almejando alcançar melhores resultados em performance. Como próximo passo para essa pesquisa, faz-se necessário realizar um estudo envolvendo estudantes universitários - o que pode ser feito por meio de pesquisas e análises de provas de performance avaliadas com notas. Um estudo mais aprofundado envolvendo estudantes universitários de níveis variados pode promover informações sobre até que ponto os alunos se envolvem com estratégias cognitivas e processos auto-regulados, bem como quais estratégias esses estudantes adotam e se elas funcionam ou não. Um melhor entendimento sobre a maneira de como os alunos praticam é fundamental para poder generalizar os resultados.

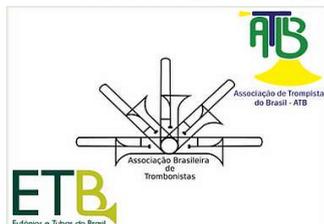
## 7. REFERÊNCIAS

ACKLEY, J. **Thoughts on how to practice.** 2016. Retrieved from <http://www.jamesackley.net/single-post/2016/10/18/Thoughts-on-How-to-Practice>.

**Revista Científica da Associação Brasileira de Trombonistas**

Submissão:03/dez/20 –Aceite:21/mai/21

ISSN: 2595-1238



BRIER, N. **Components of self-regulation: Overview. Academic Self-Regulation in Adolescents.** 2010. Champaign, IL. Retrieved from <https://www.researchpress.com/sites/default/files/books/addContent/6615.pdf>.

CRISS, E. **Dance all night: Motivation in education.** 2011. Music Educators Journal Vol. 97 No. 3 (pp. 61-66). MENC, The National Association of Music Education <http://mej.sagepub.com>.

de BÉZENACK, C., Swindells, R. **No pain no gain? Motivation and self-regulation in music learning.** 2009. International Journal of Education & the Arts, 10 (16). Retrieved from <http://www.ijea.org/v10n16/>.

ERICSSON, A. K., Krampe, T. R. and Tesch-Römer, C. **The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance.** 1993. American Psychological Association. Psychological Review Vol. 100 No. 3 363-406. Retrieved from <http://projects.ict.usc.edu/itw/gel/EricssonDeliberatePracticePR93.PDF>.

JENKINS, J. **Diagnosing and resolving a problem using deliberate practice.** 2013. Retrieved from <http://j2jenkins.com/2013/05/06/diagnosing-and-resolving-a-problem-using-deliberate-practice/>.

JENKINS, J. **Interleaved practice: A secret enhanced learning technique.** 2013. Retrieved from <http://j2jenkins.com/2013/04/29/interleaved-practice-a-secret-enhanced-learning-technique/>.

LEON-GUERRERO. **Self-regulation strategies used by student musicians during music practice.** 2008. Music Education Research, 1, 91-106.

LUDOVICO, L. A. and Mangione, G. R. **Self-regulation competence in music education.** 2014. International Conference e-Learning 46-54. ISBN 978-989-8704-08-5 Retrieved from <http://www.ludovico.net/download/papers/EL2014.pdf>.

MCPHERSON, G. E., McCormick, J. **Motivational and self-regulated learning components of musical practice.** 1999. Bulletin of the Council for Research in Music Education, 17<sup>th</sup> International Society for Music Education: ISME Research Seminar (No. 141). Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/pdf/40318992.pdf>.

**Revista Científica da Associação Brasileira de Trombonistas**

Submissão:03/dez/20 –Aceite:21/mai/21

ISSN: 2595-1238



MCPHERSON, G. E., Renwick, J. M. **Self-regulation and musical practice: A longitudinal study.** 1996. *Australian Research Council* (No. A79700682). Retrieved from <http://www.escom.or/proceedings/ICPMC2000/Sun/Mcpherso.htm>.

MCPHERSON, G. E. and Zimmerman, B. J. **Self-regulation of musical learning.** 2011. *MENC Handbook of Research on Music Learning Vol. 2.* Edited by Richard Colwell and Peter R. Webster. Oxford University Press. New York.

MCPHERSON, G. E., Zimmerman, B. J. **Self-regulation of musical learning: A social cognitive perspective on developing performance skills.** 2002. (Ed.) Richard Cowell and Carol Richardson. *The New Handbook of Research on Music Learning and Teaching* (p. 130-175). New York: MENC, The National Association of Music Education.

MIKSZA, P. **The effect of self-regulation instruction on the performance achievement, musical self-efficacy, and practicing of advanced wind players.** 2013. *Society for Education, Music and Psychology Research.* Vol. 43 (2) 219-243.

ZIMMERMAN, B. J. **Developing self-fulfilling cycles of academic regulation: An analysis of exemplary instructional models.** 1998. In Dale H. Schunk, and Barry J. Zimmerman (Eds.), *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice* (1-19). New York, NY: The Guilford Press.

VARELA, W., Abrami, P. C., Upitis, R. **Self-regulation and music learning: A systematic review.** 2014. *Society for Education, Music and Psychology Research.* (1-20) DOI: 10.1177/0305735614554639.

ZIMMERMAN, B. J. **Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments and future prospects.** 2008. *American Education Research Journal.* Vol. 45, No. 1, pp. 166-183.

ZIMMERMAN, B. J. **Becoming a self-regulated learner: An overview.** *Theory Into Practice.* 2002. Vol. 41, No. 2 (pp. 64-70). Taylor & Francis, Ltd.

ZIMMERMAN, B. J. **From Cognitive modeling to self-regulation: A social cognitive career path.** 2013. *American Psychological Association,* No. 48 (3), 135-147. DOI: 10.1080/00461520.2013.794676.