

## **“Canhoto” de Radamés Gnattali: uma proposta de planejamento da prática fundamentada no Rodízio**

**Arlton Rodrigues Medeiros Junior<sup>1</sup>**

UDESC/PPGMUS

Mestrado

SIMPOM: *Teoria e Prática da Interpretação*

arilton\_jr@hotmail.com

**Resumo:** Este trabalho trata de um estudo piloto realizado como teste e para definição de protocolo a ser submetido em procedimento experimental com a participação de um grupo de sujeitos pianistas. Para o estudo foi utilizado o sistema de estudo instrumental denominado Rodízio (PÓVOAS, 2017, 2015) que integra, dentre outros aspectos, planejamento e organização do treinamento instrumental, prática distribuída e variabilidade de prática, como critérios para prática ao piano. Tais critérios foram aplicados ao estudo da peça “Canhoto” (1943) de Radamés Gnattali (1906-1988), previamente seccionada em partes significativas, estas distribuídas em unidades de trabalho (UTrs) e organizadas em uma planilha de treinamento (PTr) conforme os moldes do Rodízio. Posteriormente, a peça foi praticada pelo pesquisador para testar o planejamento da prática. Esforços sistemáticos adquiridos no planejamento e na organização da prática puderam direcionar pensamentos e ações antes e durante a realização da prática, tendo em vista um objetivo em mente, e moldando-as conforme a necessidade. Através do estudo piloto identificou-se que o Rodízio permite maior envolvimento do músico com a peça durante todo o processo de construção da execução instrumental. Também permite metas claras, autocontrole sobre o estado de evolução de UTrs (monitoramento), maior motivação e, conseqüentemente, uma prática deliberada, viabilizando a otimização do treinamento com aumento do grau de eficiência no resultado da execução instrumental.

**Palavras-chave:** Estudo Piloto; Sistema Rodízio; Planejamento e Organização do Estudo; Autorregulação; Otimização do Desempenho Pianístico.

### **"Canhoto" by Radamés Gnattali: a proposal of practice planning based on the *Rodízio***

**Abstract:** This paper deals with a pilot study performed as a test, and defines a protocol, to be applied in an experimental procedure with the participation of a group of piano students. The system of instrumental study named *Rodízio* (“rotation” system) (PÓVOAS, 2017, 2015) was used for this study. It integrates, among other aspects, planning and organization of instrumental training, distributed practice and variability, as criteria for piano practice. Such criteria were applied to the study of ‘Canhoto’ (1943), a piece by Radamés Gnattali (1906-1988), which was previously divided into meaningful parts. These were then distributed as ‘work units’ (UTrs - *unidades de trabalho*) and arranged in a ‘training worksheet’ (PTr -

---

<sup>1</sup> Orientadora: Professora Dr<sup>a</sup> Maria Bernardete Castelan Póvoas. Bolsista CAPES.

*planilha de treinamento*) according to the *Rodízio* templates. After that, the piece was studied by the researcher in order to test the practice planning. Systematic efforts acquired in practice planning and organization were able to direct thoughts before and during practice with a goal in mind, that may be adjusted, as needed. We found through this pilot study that the *Rodízio* system allows the musician to have a better involvement with the piece during the entire construction process of instrumental performance. It also provides clear goals, self-control over the UTrs evolution status (monitoring), greater motivation and, consequently, a deliberate practice. That enables optimal training with an increased efficiency in instrumental performance.

**Keywords:** Pilot study; *Rodízio* system; Practice planning; Self-regulation; Optimization of piano performance.

## 1. Introdução

O trabalho de organização e planejamento da prática de um repertório musical é tratado na literatura da música por diferentes orientações, seja através de análise, escuta de gravações e entre outros recursos como, por exemplo, formulários modelo para controle, monitoramento e avaliação da prática (KLICKSTEIN, 2009, p. 8-9).

Este artigo corresponde a uma parte de dissertação de mestrado, em desenvolvimento, cujo propósito é avaliar a aplicabilidade de um sistema de organização de estudo do piano denominado Rodízio, e relacioná-lo a possíveis aspectos de planejamento e organização da prática instrumental contidos na autorregulação. Um estudo experimental contará com a participação de um grupo de sujeitos pianistas estudantes e convidados. Para definição do protocolo experimental, foi realizado um estudo piloto, objeto desse trabalho. Para tal, a peça *Canhoto* (1943) de Radamés Gnattali (1906-1988) selecionada para o estudo foi previamente seccionada em partes, estas distribuídas em unidades de trabalho (UTrs) e organizadas em uma planilha de treinamento (PTr) conforme os moldes do Rodízio. Posteriormente, a peça foi praticada pelo pesquisador para testar o planejamento da prática para ser submetida ao procedimento experimental.

O Rodízio (PÓVOAS, 2017, 2015) é um sistema de estudo do repertório instrumental que visa a otimização da prática por meio da variabilidade, organização e planejamento da prática fundamentado em argumentos das áreas da prática instrumental, psicologia da música, coordenação motora entre outras. Póvoas (2015, p. 5) expõe que “[o] sistema proposto é um método de operacionalização do treinamento em seções de prática distribuída, aplicado na preparação de repertório em que o estudante ou pianista necessite aprender ou (re)organizar a dinâmica de seu trabalho”. Nele, o repertório é previamente analisado e distribuído em UTrs que são delimitadas em função do material técnico-musical e

organizadas em uma PTr. Uma UTr corresponde a uma porção de conteúdo musical ou seção de estudo. De modo geral, o planejamento é realizado de forma individual e, durante a prática, há necessidade de estabelecer metas claras a alcançar para que o resultado de uma execução instrumental seja eficaz. A forma de organização e integração, e os modos de praticar são habilidades que permitem ao músico administrar a sua própria prática, de maneira autônoma nas decisões de planejamento da prática, como nas mudanças de comportamento necessárias durante o treinamento.

Barry e Hallam (2002, p. 152) asseguram que pianistas experts adotam uma variedade de abordagens sobre a prática com o objetivo de manter o alto padrão de execução instrumental e que, na busca de resultados sonoros desejados, a variabilidade e distribuição da prática permitem resultados mais eficazes através do acúmulo de horas de prática. No Rodízio (PÓVOAS, 2017, 2015), a variabilidade da prática corresponde à alternância de repertório com o intuito de variar o gênero, estilo e caráter. Tal procedimento visa evitar a repetição de um mesmo conteúdo, de uma sonoridade e de uma mesma ação motora, pois todo ato realizado de forma repetida por determinado período deixa o indivíduo suscetível ao automatismo, fato este que “reduz a vigilância” (IIDA, 2005, p. 385).

Em um panorama de investigação sobre desempenho musical que inclui cerca de 500 artigos desde 1980, Gabrielsson (2003) faz um levantamento de abordagens sobre planejamento e prática e, segundo manifesta, a maior parte trata sobre “medição do desempenho, mas [que] há um crescente aumento no número de contribuições em modelos de desempenho, planejamento e prática do desempenho” (GABRIELSSON, 2003, p. 221). Tal material informativo deixa claro que a prática pianística vem seguindo diferenciadas tendências neste âmbito.

## **2. Panorama Teórico - Autorregulação e Planejamento**

A determinação de um planejamento bem como estratégias a serem aplicadas durante o processo de construção de um repertório é essencial para o êxito do resultado. Aspectos de planejamento, organização e gerenciamento constituintes do Rodízio estão presentes no conceito de autorregulação, aqui relacionado ao “pensar” estratégico. Jørgensen (2004, p. 85) argumenta que as

[...] estratégias de prática podem ser definidas como pensamentos e comportamentos que músicos desempenham durante a prática que permite influenciar seus estados afetivos, motivacionais, ou a maneira no qual eles

selecionam, organizam, integram e praticam novos conhecimentos e habilidades<sup>2</sup>. (JØRGENSEN, 2004, p. 85).

O “pensar estratégico” é quando o músico faz planos para uma seção de prática, e o “comportamento estratégico” é quando o músico aumenta o andamento de uma execução, por exemplo. Considerando que a prática pianística é uma tarefa de “auto ensino”, Jørgensen (2004) apresenta três fases relativas ao processo de prática: Planejamento e preparação da prática; execução da prática; observação e evolução da prática. Assim sendo, essas fases também estão presentes no conceito de autorregulação.

Zimmerman (1990, p. 5) conceitua que “[a] aprendizagem autorregulada refere-se a ações e processos voltados para a aquisição de informações ou habilidades que envolvem agência, propósito e percepções instrumentais pelos aprendizes<sup>3</sup>”. De acordo com Santos e Gerling (2010, p. 214), a autorregulação refere-se aos “esforços sistemáticos para direcionar pensamentos, sentimentos e ações na realização de certo objetivo direcionado por metas”. Para Lehmann (2007, p. 78) a autorregulação implica no músico corresponder às dificuldades das tarefas, solucionando situações técnico-instrumentais e, se necessário, mudar seu comportamento de prática.

Cremaschi (2012), em seu experimento, aplicou formulários de *checklist* em um grupo de pianistas iniciantes. Os resultados obtidos foram que os sujeitos do grupo experimental utilizaram mais estratégias metacognitivas de autorregulação, como por exemplo, monitoramento e planejamento, em suas práticas que o grupo controle. O autor não identificou as estratégias de auto-eficácia<sup>4</sup> ou gerenciamento de recursos técnico-interpretativos e concluiu que o *checklist* pode influenciar na autorregulação da prática pela indução do pianista à autorreflexão. Estratégias desta natureza poderão induzir o pianista para uma prática mais deliberada<sup>5</sup> em função da sistematização por meio do planejamento e organização de um determinado repertório, assim como para a delimitação de metas claras e autocontrole sobre o que é necessário ser aprimorado, seja em questões técnico-instrumentais ou de compreensão do texto musical. Para Lehmann, (2007, p. 78) “A otimização da prática é

<sup>2</sup> “[...] practice strategies can be defined as thoughts and behaviors that musicians engage in during practice that are intended to influence their motivational or affective state, or the way in which they select, organize, integrate, and rehearse new knowledge and skills”. (JØRGENSEN, 2004, p. 85).

<sup>3</sup> “Self-regulated learning refer to actions and process directed at acquisition of information or skills that involve agency, purpose, and instrumentally perceptions by learners”.

<sup>4</sup> A auto-eficácia não será conteúdo desenvolvido nesse artigo.

<sup>5</sup> Segundo Ericsson (1993, p. 369), “a prática deliberada é uma atividade esforçada que pode ser sustentada apenas por um período de tempo limitado por dia durante períodos prolongados sem levar a exaustão (restrição de esforço)”. Tradução nossa. “To maximize gains from long-term practice, individuals must avoid exhaustion and must limit practice to an amount from which they can completely recover on a daily or weekly basis”.

principalmente alcançada através da autorregulação. Isso significa que uma pessoa pode selecionar estratégias apropriadas, planejar, monitorar os resultados, e revisar de acordo com as dificuldades encontradas<sup>6</sup>”.

Segundo Bezerra (2015), o pianista utiliza uma estratégia de autorregulação não só na preparação do repertório para a prática, mas também na ação, quando opta por praticar com mãos separadas um determinado trecho musical de complexidade técnica. Quando da utilização do sistema Rodízio na prática do repertório pianístico, a autora constatou maior

[...] foco no presente [pois] a ansiedade de ter que tocar a obra toda é neutralizada pelo compromisso de tocar apenas o pequeno trecho selecionado; [permitindo] feedback imediato, [pois] ao repetir o trecho com tempo delimitado, o indivíduo pode, a cada vez, avaliar o seu desempenho e utilizar habilidades metacognitivas de automonitoramento e autorregulação, componentes da motivação. (BEZERRA, 2015, p. 31).

O Rodízio, por ser um sistema de estudo altamente estruturado, permite ao músico condições para uma aprendizagem autorregulada onde esforços sistemáticos adquiridos no planejamento e organização da prática poderão direcionar pensamentos e ações antes e durante a realização da prática, tendo em vista um objetivo em mente que pode ser ajustado conforme a necessidade.

### 3. Estudo piloto

O estudo piloto instrumental foi realizado em três etapas: a) Seleção da peça; b) Organização do Rodízio e planilha de treinamento; c) Prática da peça “Canhoto”.

No momento da seleção da peça, a extensão e nível de complexidade foram fatores que auxiliaram na escolha de “Canhoto” que foi escolhida para ser praticada durante o estudo piloto e, posteriormente, no procedimento experimental. A peça é relativamente curta (57 compassos) e permite ao pianista deparar-se com situações técnicas de média complexidade. A linha melódica realizada na região grave do piano pela mão esquerda, os contrapontos e os acordes, bem como os saltos também foram aspectos técnicos que auxiliaram na escolha da peça. Outro fator significativo para tal escolha foi a motivação, pois para os sujeitos estarem engajados com o experimento seria necessário que a peça tivesse certo grau de desafio e, ao mesmo tempo, que concedesse satisfação em tocá-la. Ainda dentro deste mesmo fator, outra questão a ser ressaltada foi que o estudo da peça não dificultasse o

---

<sup>6</sup> “Optimizing practice is mainly achieved through self-regulation. This means that a person can select appropriate strategies, plan, monitor the outcome, and revise according to the difficulties encountered” (LEHMANN, 2007, p. 78).

processo de preparação do repertório semestral e demais atividades acadêmicas de sujeitos participantes, e que se tornasse uma atividade somatória em seu processo de conhecimento pianístico.

Na primeira semana, etapa de organização do Rodízio e da planilha de treinamento, foi realizada uma análise da obra, no que diz respeito à identificação de forma, cadências, intenções fraseológicas, dinâmicas e pontos específicos que exigiam maior capacidade técnica como, por exemplo, saltos e contracantos. A peça foi seccionada em UTrs, nominadas com números e letras, 1A, 1B, 2C, 2A, 2B, 2C por exemplo. A figura seguinte mostra uma UTr.

The image shows a musical score for a piano piece. It is in 3/4 time, marked 'a tempo (não depressa)' with a tempo of 100. The score is divided into two sections, 1B and 1C. Section 1B starts with a piano (p) dynamic and includes a first ending bracket labeled '1'. The score is written for piano and includes various musical notations such as notes, rests, and dynamics.

**Figura 1: Trecho da peça “Canhoto” (c. 7-11), com subdivisão de uma das UTrs.  
Elaborado pelo autor 2018.**

Uma PTr foi elaborada com o objetivo de ser primeiramente testada pelo pesquisador em estudo piloto instrumental para ajudar na determinação do tempo de estudo das seções bem como do período experimental, intercalando a prática de trechos mais e menos complexos. Este evento forneceria mais subsídios para melhor estabelecer um prazo, aos sujeitos, para a execução final da peça “Canhoto”, levando-se em conta a experiência prévia de cada um deles e, em um segundo momento, seria possível identificar e relatar de que forma foram utilizadas estratégias de organização, planejamento e execução da prática.

Para a prática da peça “Canhoto” durante o estudo piloto, foram utilizadas duas planilhas de treinamento (PTr1 e PTr2), uma no início do estudo até a peça ser memorizada, outra após a memorização. O Rodízio foi construído pensando na divisão de quatro seções. Cada seção foi subdividida (1A, 1B, 1C, 2A, 2B, 2C, 3A, 3B, 3C, 4A e 4B) estando relacionada a uma frase musical ou duas no máximo por subseção (Ver Tabela 1). O período da prática integral das seções (1, 2, 3 e 4) foi realizado posteriormente à memorização da peça, ou seja, após um mês. As subseções foram colocadas em ordem aleatória na montagem do Rodízio para os seguintes fins: 1) o sujeito experimentar a noção de prática isolada/separada, pois dessa forma evitaria tocar a seção seguinte de forma impulsiva, o que permitiria maior foco na presente seção. 2) foram colocadas por ordem de complexidade

técnico-musical, ou seja, alternando entre complexo e menos complexo (Ver Tabela 1). A intenção dessa alternância foi de permitir que o sujeito se motivasse no trabalho, pois, haveria possibilidade de frases musicais simples estarem executáveis em um período menor. A prática com “prioridade<sup>7</sup>” de seção de estudo foi utilizada somente na fase do estudo em que a peça já estava memorizada permitindo a correção de detalhes técnico-musicais (Ver Tabela 2).

Na segunda semana iniciou-se o estudo prático junto ao piano e, em sua maior parte, a definição do dedilhado. Foi estudado o gestual, pratica de mãos separadas e mãos juntas para a averiguação de questões técnico-interpretativas. Na terceira semana a prática foi intensificada, buscando-se memorizar o texto musical. Foi praticado no piano com o intuito de testar a memória ao final de cada seção de prática (dos dez minutos). Neste período do processo de aprendizagem da peça é possível perceber que algumas seções já estão assimiladas e memorizadas. Foram utilizados os seguintes tipos de práticas e recursos: a prática de mãos juntas, prática de mãos separadas, prática em câmera lenta, antecipação dos movimentos, antecipação do gesto para a seção seguinte, e teste de dedilhado no andamento final da peça.

A ordem do treinamento das seções ocorre de cima para baixo conforme exemplificado na Tabela 1.

<b>Planilha de Treinamento II (PTr II)</b>		
<b>UTrs</b>	<b>Marcas condensadas</b>	<b>Alternância de complexidade</b>
4B	<input type="checkbox"/> 	Complexo
2B	<input type="checkbox"/> 	Menos Complexo
1A	<input type="checkbox"/> 	Complexo
3B	<input type="checkbox"/>	Menos Complexo
2A	<input type="checkbox"/>	Complexo
1B	<input type="checkbox"/>	Menos Complexo
4A	<input type="checkbox"/>	Complexo
2C	<input type="checkbox"/>	Menos Complexo
3C	<input type="checkbox"/>	Complexo
3A	<input type="checkbox"/>	Menos Complexo
1C	<input type="checkbox"/>	Complexo

**Tabela 1: Planilha de Treinamento I (PTr I).  
Elaborado pelo autor, 2018.**

<sup>7</sup> “Na primeira etapa do sistema é analisada cada peça, anotando-se todos os compassos, pequenos trechos e partes maiores idênticas e semelhantes, e fórmulas recorrentes. [...] Durante quatro ou mais dias umas das UTr, escolhida por seleção, é considerada “prioridade” e colocada no topo da lista para dar continuidade ao Rodízio ou um novo a cada dia ou nos períodos de treinamento em um mesmo dia, quando houver. Desta forma, unidades mais densas, mais complexas podem ser treinadas mais vezes em um mesmo dia” (PÓVOAS, 2015, p. 6).

Como teste, inicialmente ficou estabelecido que fossem praticadas duas seções de 20 minutos por dia, porém, na primeira semana de prática percebeu-se que não haveria necessidade, pois as UTrs eram curtas. Por isso, ficou definido como suficiente a prática de duas UTrs de dez minutos cada de segunda a quinta e três seções na sexta-feira, pois assim, o sujeito iniciaria um novo ciclo de “marcações condensadas<sup>8</sup>” das UTrs, a cada nova semana de treinamento. Na quarta semana foram praticadas as emendas das UTrs bem como as repetições (casa 1 e casa 2). Com a prática de seções suficientemente curtas (PTr I), houve a necessidade de praticar seções mais longas (PTr II) a partir da quinta semana de treinamento do Rodízio, sem subseções. Dessa forma, a PTr I contempla seções fragmentadas para o estudo em fase inicial da peça e a PTr II seções integrais para a fase de estudo final, conforme Tabela 2. Pode-se perceber um maior domínio sobre a peça e com isso identificou-se passagens musicais as quais foi necessário dispendar mais tempo de estudo.

Na quinta semana iniciou-se a prática da planilha de treinamento II, ou seja, sem subseções.

<b>Planilha de Treinamento II (PTr II)</b>	
<b>UTrs</b>	<b>Marcas condensadas</b>
Prioridade: 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>

**Tabela 2: Planilha de Treinamento II (PTr II)**  
Elaborado pelo autor, 2018.

Especificamente na peça “Canhoto” foram estabelecidas a subdivisão e uma análise de seções como critério de planejamento, ações não diretamente implícitas na explicação sobre a organização do Rodízio, pois o sistema foi criado com o objetivo de otimizar a prática do repertório pianístico (mais de uma peça) (PÓVOAS, 2017, 2015), aqui aplicado à prática de uma peça. O Quadro 1 apresenta na primeira coluna características do sistema enquanto a segunda coluna apresenta a adequação do Rodízio a esta proposta

<sup>8</sup> Póvoas (2017) define as marcações de seções estudadas como “esquema de marcação condensado”. Marcações condensadas se referem-se aos traços colocados ao lado de cada UTr praticada como uma forma de controlar e gerenciar a prática na Planilha de Treinamento (PTr).

particular de planejamento e prática<sup>9</sup>, na terceira coluna estão dispostos os aspectos percebidos a partir do estudo piloto.

<b>Características e recursos do Rodízio</b>		<b>Viabilizou/potencializou</b>
Distribuição da Prática.	<b>Proposta de planejamento para o estudo piloto instrumental</b>	Metas Claras
Variabilidade de prática. Alternância entre UTrs de diferentes peças e compositores de maneira cíclica. (PÓVOAS, 2017 p. 193-4)	Alternância de Seções complexas e não complexas.	Compreensão
Intervalo para descanso	Delimitação de 10 minutos, 2 vezes por dia.	Autocontrole sobre o estado de evolução das seções e subseções
Possibilidade de potencialização de uma seção de estudo: “Prioridade”.	Subdivisão de seções – fragmentação.	Motivação
Frequência.	Autorregulação	Monitoramento controlado da prática.
Abreviação da prática - Flexibilidade quanto à organização e planejamento.		Prática deliberada

**Quadro 1: Resultados observados através do estudo piloto.**  
**Fonte: Elaborado pelo autor.**

### **Considerações**

Por meio do estudo piloto e do panorama teórico aqui exposto foi possível identificar que o Rodízio proporciona condições para otimizar a prática, devidamente autorregulada, por meio do planejamento, execução e observação do treinamento instrumental.

O Estudo piloto permitiu a determinação de protocolo a ser aplicado durante procedimento experimental, bem como antecipar que o Rodízio, por ser um sistema de treinamento instrumental que integra planejamento e organização da prática, permite ao músico metas claras, autocontrole sobre o estado de evolução de UTrs (monitoramento), da motivação e da prática deliberada, viabilizando a otimização da prática e possível aumento de eficiência no resultado de uma execução instrumental. Mais estudos deverão ser realizados com o objetivo de melhor avaliar o sistema Rodízio.

<sup>9</sup> Haja visto que o tal sistema foi criado com o objetivo de otimizar a prática do repertório pianístico (mais de uma peça), podendo ser aplicado como neste caso: o estudo da peça “Canhoto”. (POVOAS, 2017, 2015).

## Referências

BARRY, Nancy; HALLAM, Susan. Practice. In: PARNCUTT, Richard; MCPHERSON, Gary. *The science & psychology of music performance: Creative strategies for teaching and Learning*. Oxford: Oxford University Press, 2002. 151-165.

BEZERRA, Denise. *Ação Pianística e Estados de Consciência: Uma abordagem integrativa transpessoal*. Florianópolis, 2015. 84 f. Dissertação (Mestrado em Música). Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2015.

CREMASCHI, Alejandro M. The effect of a practice checklist on practice strategies, practice self-regulation and achievement of collegiate music majors enrolled in a beginning class piano course. *Sempre: Research Studies in Music Education*, Colorado Boulder/USA, v. 1, n. 1, p.223-233, 2012.

GABRIELSSON, Alf. Music performance research at the millennium. *Psychology Of Music*, Sweden, v. 31, n. 3, p.221-271, 2003.

IIDA, Itiro. *Ergonomia: Projeto e produção*. 2. ed. São Paulo: Edgard Blücher, 2005.

JØRGENSEN, Harald. Strategies for Individual Practice. In WILLIAMON, Aaron. *Musical excellence: strategies and techniques to enhance performance*. Oxford: Oxford University Press, 2004. p. 85-103.

KLICKSTEIN, Gerald. *The Musician's Way: A guide to practice, performance, and wellness*. Oxford: Oxford University Press, 2009.

LEHMANN, Andreas C.; SLOBODA, John A.; WOODY, Robert H. *Psychology for Musicians: Understanding and Acquiring the skills*. Oxford: Oxford University Press, 2007.

PÓVOAS, Maria Bernardete Castelan. Desempenho pianístico e *Rodízio*: um sistema de organização Baseado na distribuição e variabilidade da prática. In: Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Música, (25.). 2015, Vitória. *Anais...* Vitória: ANPPOM, 2015. p.1-11.

PÓVOAS, Maria Bernardete Castelan. Desempenho pianístico e organização do estudo através do Rodízio: um sistema de treinamento baseado na distribuição e variabilidade da prática. In: *Opus*, v. 23, n. 1, p.187-204, 2017. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.20504/opus2017a2308>>. Acesso em: 01/12/2017.

SANTOS, Regina; GERLING, Cristina. Investigação e autorregulação na preparação de uma obra pianística. In: Simpósio de Cognição e Artes Musicais. (6.), 2010, Rio de Janeiro. *Anais...* Rio de Janeiro: Maurício Dottori, 2010. p. 214-220.

ZIMMERMAN, Barry J. Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, New York, v. 1, n. 25, p.3-17, 1990.