

# RELAÇÕES ENTRE AUTORREGULAÇÃO E EXPERIÊNCIA DE FLUXO: UM ESTUDO COM UM ALUNO AVANÇADO DE FLAUTA DOCE

*Tatiane Wiese Mathias*<sup>1</sup>  
Universidade Estadual do Paraná – campus de Curitiba I - EMBAP  
tati.wiese@yahoo.com.br

*Rosane Cardoso de Araújo*<sup>2</sup>  
Universidade Federal do Paraná/ CNPq  
rosanecardoso@ufpr.br

## RESUMO

A prática e ensino da flauta doce verificadas a partir de duas teorias da motivação é a temática do presente estudo, que é um recorte de tese ainda em construção. Os referenciais teóricos utilizados são os estudos de autorregulação de Albert Bandura e a teoria do fluxo de Mihaly Csikszentmihalyi. O objetivo deste trabalho foi investigar elementos da experiência de fluxo e autorregulação na prática musical de um aluno de flauta doce de nível adiantado, relacionando os construtos teóricos. A metodologia utilizada foi a entrevista em profundidade. Os resultados indicaram tanto a presença de processos autorregulatórios, quanto de elementos indicativos do estado de fluxo do estudante, incluindo elementos comuns às duas teorias, como estabelecimento de metas, autonomia, concentração, motivação intrínseca, entre outros. Destaca-se assim a importância do processo de autorregulação que pode levar ao estado de fluxo que é um estado ótimo para a aprendizagem e motivação.

**Palavras-chave:** Flauta doce; Autorregulação; Fluxo

## 1. INTRODUÇÃO

Atualmente, é de conhecimento de diversos educadores, que os estudos em motivação têm trazido importantes contribuições para a educação musical como um todo, bem como ao

---

<sup>1</sup> Professora da Universidade Estadual do Paraná, Campus de Curitiba I (Embap). Doutoranda em Música e Mestre em Música pela Universidade Federal do Paraná.

<sup>2</sup> Professora do Departamento de Artes da Universidade Federal do Paraná e Bolsista de Produtividade pelo CNPq. Doutora (UFRGS) e Pós-doutora (Università di Bologna) na área de Educação Musical.

ensino de instrumentos musicais. Conforme Araújo (2009, p. 117) a motivação “está presente em todo tipo de atividade humana, direcionando as ações e escolhas dos sujeitos”. Ainda de acordo com a autora, os estudos na área de motivação trazem reflexões a respeito dos seguintes assuntos: “uso de estratégias, qualidade de empenho e sua relação nos resultados, desenvolvimento social, concentração, crenças de autoeficácia, estado de fluxo e autodeterminação, entre outros” (ARAÚJO, 2009, p. 117).

Dessa forma, este artigo, recorte de uma tese ainda em construção, busca fazer uma reflexão sobre a prática da flauta doce a partir da fala de um aluno de nível adiantado, bem como trazer contribuições para o ensino deste instrumento. O referencial teórico aborda duas teorias que são: os estudos de autorregulação (com base na Teoria Social Cognitiva (TSC) e a teoria do fluxo. De acordo com Araújo, Veloso e Silva (2019, p. 19) a autorregulação pode ser entendida como “característica relativa à regulação dos próprios comportamentos, sentimentos, pensamentos e motivações.” Por sua vez o fluxo pode ser conceituado como sendo “um estado de grande envolvimento em uma atividade, que necessita de equilíbrio entre o nível de desafio e as habilidades do sujeito no alcance de uma meta passível de ser cumprida, com alto grau de concentração” (ARAÚJO, VELOSO e SILVA, 2019, p. 22).

Assim, a seguinte problematização guiou este estudo: Qual a relação entre as experiências de fluxo e o processo autorregulatório de um aluno de nível adiantado na prática da flauta doce? E quais as implicações da relação entre estas teorias para o ensino deste instrumento? Dessa forma, o objetivo que norteia este trabalho foi o seguinte: investigar elementos da experiência de fluxo e autorregulação na prática musical de um aluno de flauta doce de nível adiantado, relacionando os construtos teóricos e apresentando implicações para o ensino deste instrumento.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: AUTORREGULAÇÃO COM BASE NA TSC E TEORIA DO FLUXO**

A autorregulação é um construto da Teoria Social Cognitiva de Bandura (TSC). De acordo com Azzi e Polydoro (2006, p. 17): “a teoria social cognitiva é a denominação que Albert Bandura propôs para o conjunto dos construtos teóricos que formulou para explicar o comportamento humano”. Segundo Reeve (2006, p. 141): “a autorregulação corresponde ao ato mental de monitorar e avaliar o esforço contínuo que se faz para alcançar a meta que se procura”.

É importante destacar que a Teoria Social Cognitiva é uma teoria da agência humana e encontra-se no contexto da Psicologia Sócio Cognitivista. (BANDURA, 2006). De acordo com Bandura (2017, p. 45): “Ser agente é influenciar intencionalmente o funcionamento e as circunstâncias da vida” (BANDURA, 2017, p. 45) Assim, o conceito de agência humana vem do agir. Segundo Polydoro e Azzi (2008, p. 150) existem quatro capacidades que permitem a ação humana: “simbolização, pensamento antecipatório, autorregulação e autorreflexão”.

Outros construtos da Teoria Social Cognitiva podem ser citados, tais como “crenças de autoeficácia, modelação, teoria do desengajamento moral”, entre outros. (AZZI, 2014, p. 28) Ainda que os construtos sejam separados para estudo, é necessário compreender que estes construtos estão relacionados entre si. Por exemplo, sabe-se a partir de pesquisas já realizadas de que a autoeficácia leva a um processo de autorregulação e vice e versa (AZZI e POLYDORO, 2006) As crenças de autoeficácia podem ser definidas de acordo com Bandura como sendo o quanto o indivíduo acredita ser capaz de realizar determinada atividade, pois conforme o autor: “se as pessoas não acreditam que tem o poder para produzir resultados, elas não tentarão fazer as coisas acontecerem” (BANDURA, 1991, p. 03). Neste sentido o autor define três subprocessos que orientam a autorregulação: a auto-observação, o julgamento e a autorreação.

A autorregulação também pode ser considerada um traço humano, pois está presente em todas as pessoas (POLYDORO e AZZI 2008). Neste sentido professores e estudantes tem se beneficiado de pesquisas com esta temática. São aspectos importantes da autorregulação da aprendizagem: “os processos estratégicos, o estabelecimento de metas, o senso de autoeficácia, a autoavaliação e experiências múltiplas em contextos sociais reais” (COSTA e BORUCHOVITCH, 2006, p. 101).

No Brasil, várias pesquisas sobre a temática da educação musical e autorregulação já foram realizadas, em diversos contextos. Neste sentido citam-se os trabalhos de Otutumi (2013), Cavalcanti (2015), Junior (2016), Silva (2016), Hippler (2017), Santos (2017), Veloso (2019) e Frigeri (2019), dentre outras.

Já a teoria do fluxo, de Mihalyi Csikszentmihalyi, por sua vez, é hoje um dos pilares da Psicologia Positiva e surgiu a partir de estudos do pesquisador sobre contentamento. O autor viveu sua infância e adolescência na Europa na época entre-guerras e se perguntava por que existiam pessoas felizes e outras infelizes no mesmo contexto de vida. A partir de centenas de entrevistas com pessoas de diferentes áreas como alpinistas, artistas, empresários, atletas,

cirurgiões verificou que todos tinham algo em comum: o profundo engajamento nas atividades que produzia um senso de realização e felicidade. Conforme este autor:

Esses estudos mostraram que as experiências máximas eram descritas da mesma maneira por homens e mulheres, jovens e idosos, independentemente de diferenças culturais. A experiência do *fluir* (ou do *fluxo*) mostrou não se restringir apenas a elites ricas, industrializadas (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 17).

Dessa forma, Csikszentmihalyi (1992, p. 14) defende que a felicidade é algo que depende do próprio indivíduo, pois “é um estado que precisa ser preparado, cultivado e defendido por todos nós”.

Na continuação da pesquisa foram realizadas mais de oito mil entrevistas com experts de diversos países e culturas. Por meio dos dados coletados foi possível observar características em comum para que a experiência do *fluxo* possa ocorrer. De acordo com Csikszentmihalyi (2014, p. 133):

- 1- As metas/objetivos são claras;
- 2- O feedback é imediato;
- 3- Existe equilíbrio entre habilidades e desafios;
- 4- A concentração é profunda;
- 5- Os problemas são esquecidos;
- 6- O controle é possível;
- 7- A autoconsciência desaparece;
- 8- A sensação de tempo é alterada;
- 9- A experiência é autotélica.

À medida que o indivíduo vai vivenciando o estado de *fluxo*, este vai desenvolvendo a personalidade autotélica, que é quando a satisfação vem da atividade em si, ou seja, tem fim em si mesma. Dessa forma, a motivação do sujeito pode ser escrita como intrínseca, ou seja, não depende de recompensas externas.

Como exemplos de pesquisas relacionando *fluxo* e educação musical podem-se citar as seguintes: Custodero (2006), Diaz e Silveira (2013), Bacsal (2016), Stocchero (2012), Araújo, Campos e Banzoli (2016), Araújo e Andrade (2013), Levek (2016), Lessa (2015), dentre outras.

É importante observar que apesar de Bandura ser considerado da linha da Psicologia chamada sociocognitiva e Csikszentmihalyi junto com Seligman um dos fundadores da Psicologia Positiva, ambos tinham uma preocupação com o bem-estar e o desenvolvimento da saúde, numa época em que a Psicologia trazia uma grande ênfase no estudo das doenças mentais. Outro fator em comum nas teorias é o ser humano visto com capacidades de gerenciar sua vida mesmo em contextos sociais difíceis e capaz de aprender, desenvolver e controlar os

processos de autorregulação e fluxo. A motivação intrínseca (do próprio indivíduo) é necessária para a vivências destes processos bem como são comuns também o estabelecimento de metas e objetivos, a autonomia e a concentração para que os indivíduos possam vivenciar tanto o fluxo como a autorregulação.

### 3. METODOLOGIA E RESULTADOS

A metodologia que guiou este estudo é a da entrevista em profundidade que pode ser assim definida:

é uma técnica dinâmica e flexível, útil para apreensão de uma realidade tanto para tratar de questões relacionadas ao íntimo do entrevistado, como para descrição de processos complexos nos quais está ou esteve envolvido. (DUARTE, 2005, p. 64)

Para a análise de dados, foram definidas categorias. De acordo com Duarte (2005, p. 79): “Categorias são estruturas analíticas construídas pelo pesquisador que reúnem e organizam o conjunto de informações obtidas a partir do fracionamento e da classificação em temas autônomos, mas inter-relacionados”.

As categorias utilizadas para a análise da entrevista foram: motivação, crenças de autoeficácia, concentração, metas e objetivos, estratégias de estudo, perda da noção do tempo e sentimentos percebidos durante a prática com a flauta doce.

O participante desta pesquisa é um aluno de nível adiantado que iniciou seus estudos musicais em 2011, realizou cursos de extensão numa universidade do Sul do Brasil, e hoje realiza o curso de Bacharelado em flauta doce na Alemanha. O respondente explica que escolheu este curso e a formação em música porque percebeu que é uma atividade que gosta muito e considera muito gratificante quando toca para outras pessoas e isso as agrada. O participante relata que se identifica e gosta muito do instrumento, mesmo este não sendo tão valorizado na Alemanha ou na Europa.

A partir deste relato da entrevista é possível identificar a motivação intrínseca do aluno ao definir que escolheu estudar música e flauta doce porque se identifica e gosta da atividade e o fato de receber críticas em relação ao estudo da flauta doce, estas não o fizeram desistir de estudar o instrumento. É importante destacar que esta questão da desvalorização da flauta doce aparece inúmeras vezes na literatura de ensino deste instrumento, considerando tanto publicações nacionais quanto internacionais. Estas publicações apresentam como muito

importante a formação adequada de professores, utilização de instrumentos e materiais de qualidade, bem como salas adequadas para as atividades de ensino. Também é destacada a dualidade do instrumento, sendo tanto instrumento artístico quanto instrumento de iniciação musical. O trabalho de Paoliello (2007) apresenta a importância de que estas duas funções estejam conectadas para que possa haver uma valorização do instrumento.

O participante também demonstrou ter boas crenças de autoeficácia, que pode ser definida como sendo o quanto o indivíduo acredita ser capaz de realizar determinada atividade (BANDURA, 2017). O respondente justificou que se considera um bom flautista pois conseguiu passar no exame para o curso de Bacharelado na Alemanha. O estudante define como sendo seus pontos fortes ter uma boa leitura à primeira vista, facilidade para decorar as músicas e de imaginar os acompanhamentos que estão escritos enquanto toca a sua voz na flauta. Como pontos fracos este define o fato de algumas vezes acelerar o andamento quando gosta muito de uma peça ou às vezes querer estudar com um andamento muito rápido que acaba impedindo de trabalhar com mais profundidade aspectos técnicos ou alguns trechos e fraseados.

Em relação à concentração, o aluno descreve que percebe a importância de se manter concentrado e descreve estratégias para voltar a se concentrar quando se percebe muito distraído como ouvir alguma música ou tocar algo que gosta para descontrair e então consegue voltar a estudar e se concentra. Também é destacada a importância de se concentrar nos concertos. Neste sentido é importante observar que a concentração “é uma das características do estado de fluxo” (FIGUEIREDO, 2020, p. 115) e para a autorregulação a concentração na atividade é fundamental para se obter sucesso.

Sobre metas e objetivos o participante disse que são construídas de acordo com os concertos agendados e de acordo com o programa do curso para o semestre. Porém o repertório é escolhido pelo professor e pelo aluno, mostrando que existe uma certa autonomia do aluno em participar desta tarefa, bem como esta questão é demonstrada a partir de criação de estratégias de estudo para solucionar problemas apresentados na performance. De acordo com a fundamentação teórica, sabe-se que a autonomia do sujeito é essencial tanto para a experiência do fluxo, bem como para definir as estratégias de autorregulação. Além disso, tanto a autorregulação quanto o fluxo levam à autonomia do sujeito para realizar as atividades. Em relação às metas e objetivos, é importante destacar que esta é uma parte importante da autorregulação, que permite uma melhor gestão do estudo e por consequência melhores resultados na atividade realizada. Para que o fluxo possa ocorrer é necessário estabelecer metas



que estejam alinhadas às habilidades necessárias para cumpri-las, pois: desafios x habilidades em equilíbrio = fluxo.

Considerando o processo autorregulatório (auto-observação, julgamento e a autorreação), foi solicitado ao entrevistado que descrevesse como organizava seu estudo diário. Ele destacou que inicia seus estudos com aquecimento com escalas e arpejos, realiza exercícios de treino diário de Staeps, bem como exercícios de respiração, controle do ar e articulação. Esta parte do estudo é conduzida definindo os exercícios a serem realizados de acordo com o que pensa que é necessário melhorar em sua performance. Em seguida são estudadas as peças de repertório. Na entrevista também foram descritas estratégias utilizadas no processo de estudo como por exemplo: separar os trechos mais difíceis de uma peça para estudar, estudar com metrônomo, variar o andamento entre mais lento e mais rápido, definir articulação e estudar sempre aquele trecho com a mesma articulação, ouvir outras gravações para criar a sua própria interpretação da peça. O próprio aluno descreveu que cria exercícios para melhorar o que precisa de técnica. Outras estratégias incluem tentar ler a sua melodia e a linha do baixo, imaginar as duas vozes, procurar entender a peça (harmonia, contexto histórico), cantar, gravar a si mesmo tocando e depois ouvir criticamente, verificando o que está bom e o que precisa melhorar. Neste sentido, foi possível verificar que o estudante tinha clareza sobre a condução de seu estudo demonstrando que possuía um processo de autorregulação de sua aprendizagem. Também foi possível verificar que sua forma de conduzir seus estudos diários trazia a indicação de uma pessoa autotélica, característica importante na vivência do fluxo.

Em relação à motivação, o participante explicou que nem todos os dias se sente motivado para estudar ou tocar flauta, mas utiliza a estratégia de ouvir ou tocar e então a motivação é despertada novamente. Foram descritos pelo respondente os fatores que influenciam a sua motivação: aspectos pessoais, clima, repertório, entender a música que está tocando (harmonia, contexto histórico), a experiência de tocar em grupo, ouvir as vozes juntas e os harmônicos gerados, gravação de um CD, a avaliação semestral. Em relação ao contexto social e a motivação o aluno esclareceu que no geral recebe apoio da família e amigos, o que também contribui com a sua motivação para tocar flauta doce.

O respondente descreveu que diversas vezes experimentou a perda da noção do tempo durante sua prática e que inclusive quando estudava no curso de extensão da universidade ele perdia a hora de ir para casa. Quando perguntado sobre quais sentimentos é possível observar em sua prática com o instrumento o participante descreveu que se imagina tocando num concerto e se sente feliz e grato pela experiência. É importante esclarecer ainda que os

sentimentos de felicidade e gratidão bem como a experiência de perda da noção do tempo são características do estado de fluxo.

#### 4. CONCLUSÃO

Assim, a partir dos dados coletados é possível perceber que o aluno possui um processo de autorregulação observado a partir das metas e objetivos construídos, presença de autonomia e concentração no seu processo de estudo, bem como a aplicação de estratégias de resolução de problemas. Também é possível observar elementos que indicam a presença de fluxo em suas práticas como por exemplo os sentimentos de felicidade e gratidão pelas atividades realizadas, a perda da noção de tempo, a concentração e o engajamento na sua prática com a flauta doce e a autonomia que contribui com o desenvolvimento da personalidade autotélica. Como pontos em comum observados no presente estudo entre as duas teorias pode-se indicar os seguintes elementos: a perspectiva do sujeito como ser ativo em seu desenvolvimento, a presença da motivação intrínseca, concentração, autonomia e metas. Destaca-se assim a importância do processo de autorregulação que pode levar ao estado de fluxo que é um estado ótimo para a aprendizagem e motivação.

Finalmente, compreender estes processos a partir da fala do entrevistado contribui para os estudos sobre performance e ensino da flauta doce. Os dados permitem a reflexão sobre a autonomia e o empenho do estudante na prática instrumental cotidiana, bem como levam à observação de como a organização e gerenciamento do estudo pode gerar ótimas experiências que intensifiquem a motivação intrínseca e, conseqüentemente, o engajamento do músico em seu processo de estudo. Destaca-se também que, a partir dos resultados pode-se apontar para a importância do professor na condução do ensino, estando atento ao equilíbrio entre metas e habilidades, procurando estimular a motivação, concentração e autonomia do aluno, bem como desenvolvendo estratégias que auxiliem o processo de aprendizagem e resolução de problemas.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, R. C. de; Motivação e ensino de música. In: ILARI, B. ARAÚJO, R. C. de; (Orgs) *Mentes em Música*. Curitiba: Editora da UFPR, 2009.p. 117-136.



ARAÚJO, R. C. de; ANDRADE, M. A.; Experiência de fluxo e prática instrumental: dois estudos de caso. *Revista DA Pesquisa*, Florianópolis, v.8, p. 553-563, 2013.

ARAÚJO, R. C. de; CAMPOS, F. A.; BANZOLI, C. R. V. A.; Prática musical infantil e teoria do fluxo: duas surveys em contexto brasileiro. *Revista Epistemus*, La Plata, v.4, n.2 p. 38-53, 2016.

ARAÚJO, R. C. de; VELOSO, F. D.; Silva, F. A. C.; Criatividade e motivação nas práticas musicais: uma perspectiva exploratória sobre a confluência dos estudos de Albert Bandura e Mihaly Csikszentmihalyi. In: ARAÚJO, R. C. de (Org). *Educação Musical – Criatividade e Motivação*. Curitiba: Editora Appris, 2019

AZZI, R. G.; POLYDORO, S. A. J. *Teoria Social Cognitiva – conceitos básicos*. Porto Alegre: Artmed, 2006

AZZI, R. G.; Introdução à Teoria Social Cognitiva. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014  
BACSAL, R. M. G.; Extending flow further: Narrative of a Filipino Musician. *International Journal of Music Education* v.34, n°4, p. 433-444, 2016.

BANDURA, A.; Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Revista Organizational Behavior and human decision processes*. N°50, v.2 p. 248-287, 1991

BANDURA, A.; A evolução da teoria social cognitiva In: BANDURA, A.; AZZI, R. G., POLYDORO, S. A. J.; e colaboradores (Org). *Teoria Social Cognitiva – conceitos básicos*. Porto Alegre: Artmed, 2006.

BANDURA, A.; Teoria Social Cognitiva no contexto cultural. In: BANDURA, A. AZZI, R. G. (Org); *Teoria Social Cognitiva – diversos enfoques*. Campinas: Mercado das Letras, 2017

BANDURA, A.; Going global with social cognitive theory. From prospect to paydirt. In: DONALDSON, S. I.; BERGER, D. E. & PEZDEK, K. (Org). *Applied psychology: New frontiers and rewarding careers*. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 2006.

CAVALCANTI, C. R. P.; Prática Instrumental e Autorregulação da Aprendizagem: um estudo sobre as crenças de autoeficácia de músicos e instrumentistas. In: ARAÚJO, R. C. de; RAMOS, D. (Orgs). *Estudos sobre motivação e emoção em cognição musical*. Curitiba: Editora da UFPR, 2015, p. 45-58.

COSTA, E. R.; BORUCHOVITCH, E.; A autoeficácia e a motivação para aprender: considerações para o desempenho escolar dos alunos. In: AZZI, R. G.; POLYDORO, S. A. J. (Org). *Autoeficácia em diferentes contextos*. Campinas: Editora Alínea, 2006.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *A Psicologia da Felicidade*. São Paulo: Saraiva, 1992.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; *Applications of Flow in Human Development and Education*. New York: Springer, 2014.

CUSTODERO, L. A.; Buscando desafios, encontrando habilidades: a experiência de fluxo e a educação musical. In: ILARI, B. (Org). *Em busca da mente musical*. Curitiba: Editora da UFPR, 2006. p. 381-399.

DIAZ, F. M; SILVEIRA, J. M.; Dimensions of flow in academic and social activities among summer music camp participants. *International Journal of Music Education*; v. 31, nº 03, p. 310-320, 2013.

DUARTE, J.; Entrevista em profundidade. In: DUARTE, J.; BARROS, A. (Org). *Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação*. São Paulo: Editora Atlas, 2005.

FIGUEIREDO, E. A. F.; *Motivação na aula de instrumento musical – teorias e estratégias para professores*. Curitiba: Editora Appris, 2020.

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

HIPPLER, K. K.; *Autorregulação da aprendizagem de cantores em formação: um estudo exploratório realizado no 12º Festival de Música de Santa Catarina*. 68f. Dissertação (Mestrado em Música), Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2017.

JUNIOR, L. A. B. V.; *Ele ensinava o básico e nós buscávamos a perfeição. Estratégias de autorregulação da aprendizagem musical em uma banda de música escolar*. Dissertação (Mestrado em Música) Universidade de Brasília, Brasília, 2016.

LESSA, L. M.; *Aspectos motivacionais da aprendizagem musical dos integrantes da bateria do bloco de carnaval Sargento Pimenta por meio do método O Passo: um estudo com base na teoria do fluxo*. 144f. Dissertação (Mestrado em Música) Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2015.

LEVEK, K. S.; *Modelo de ensino fluxo-criativo: uma proposta teórico-prática a partir de estudo cross-cultural multicascos com programas de musicalização*. Tese (Doutorado em Música) 169 f. Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2016.

*Normas para apresentação de Documentos Científicos*. 2. ed. Curitiba: Editora UFPR, 2007.

OTUTUMI, C. H. V.; *Percepção Musical e a escola tradicional no Brasil: reflexões sobre o ensino e propostas para melhoria no contexto universitário*. 344f. Tese (Doutorado em Música), Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2013.

PAOLIELLO, N. *A flauta doce e sua dupla função como instrumento artístico e de iniciação musical*. 48f. Monografia (Curso de Licenciatura Plena em Educação Artística – Habilitação em Música) Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2007.

POLYDORO, S. A. J.; AZZI, R. G.; Autorregulação: aspectos introdutórios. In: BANDURA, A.; AZZI, R. G., POLYDORO, S. A. J.; e colaboradores (Org). *Teoria Social Cognitiva – conceitos básicos*. Porto Alegre: Artmed, 2008.

REEVE, J. *Motivação e emoção*. 4ª ed. Rio de Janeiro: Editora LTC, 2006.

SANTOS, L. Q.; *Estratégias para a rotina de estudos do violonista: uma perspectiva baseada na aprendizagem autorregulada*. Dissertação (Mestrado em Música), Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

SILVA, C. S.; *Ensino de instrumento – violão – nos cursos de Licenciatura em Música: uma proposta a partir da autorregulação da aprendizagem*. 109f. Dissertação (Mestrado em Música). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016.

STOCCHERO, M.A.; *Experiências de fluxo na educação musical: um estudo sobre motivação*. 134f. Dissertação (Mestrado em Música) – Setor de artes, comunicação e Design, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2012.

VELOSO, F. D. D.; *Autorregulação da aprendizagem instrumental: um estudo de caso com uma percussionista*. 184f. Dissertação (Mestrado em Música), Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2019.