

ARTIGOS CIENTÍFICOS - PERFORMANCE MUSICAL

O desenvolvimento de um questionário de comportamentos autorreguladores da prática musical em intérpretes

Marcos Araújo (Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal)
marcosaraujo@ua.pt

Resumo: O objetivo do presente artigo é descrever o desenvolvimento de um questionário para avaliar comportamentos autorreguladores de prática em estudantes de performance musical do ensino superior e músicos profissionais. Além das etapas do desenvolvimento do questionário, o artigo apresenta resultados preliminares em relação a sua validação. A análise fatorial exploratória revelou três aspectos distintos da autorregulação dos participantes, nomeadamente organização da prática, recursos internos e recursos externos. Os resultados de consistência interna e a validação preliminar sugerem que o questionário pode ser utilizado para explorar diferentes comportamentos autorreguladores da prática musical eficiente. O artigo finaliza com implicações práticas à professores e praticantes da área dos estudos em performance musical.

Palavras-chave: Questionário, autorregulação, comportamentos de estudo, músicos competentes, análise fatorial.

The development of a questionnaire of self-regulatory behaviours of musical practice in performers

Abstract: The aim of this paper is to describe the development of a questionnaire to assess self-regulatory practice behaviours in higher education performance students and professional musicians. In addition to the stages of the questionnaire's development, the paper presents preliminary results regarding its validation. The exploratory factorial analysis revealed three distinct aspects of the participants' self-regulation, namely practice organization, personal resources and external resources. The results of internal reliability and the preliminary validation suggest that the questionnaire may be used to explore different self-regulatory behaviours of efficient musical practice. The article also explores practical implications for teachers and practitioners from the area of musical performance studies.

Keywords: Questionnaire, self-regulation, practice behaviours, skilled musicians, factorial analysis.

El desarrollo de un cuestionario para evaluar las conductas de autorregulación de la practica musical en interpretes

Resumen: El objetivo de este artículo es describir el desarrollo de un cuestionario para evaluar las conductas de autorregulación de la practica musical en estudiantes de interpretación musical de educación superior y músicos profesionales. Además de las etapas del desarrollo de lo cuestionario, el artículo muestra los resultados preliminares sobre su validación. El análisis factorial exploratorio reveló tres aspectos distintos de la autorregulación de los participantes, a saber, la organización de la práctica, recursos personales y recursos externos. Los resultados de consistencia interna y la validación preliminar sugieren que el cuestionario puede ser utilizado para explorar diferentes conductas de autorregulación de la práctica musical eficiente. El artículo también explora implicaciones prácticas para los profesores y practicantes del campo de los estudios de la interpretación musical.

Palabras clave: Cuestionario, autorregulación, comportamientos de practica, músicos competentes, análisis factorial.

O êxito na carreira de músico instrumentista requer altos níveis de competências físicas e psicológicas (WILLIAMON, 2004). Diversas investigações exploraram o tempo de estudo necessário para desenvolver a excelência musical (ERICSSON et al., 1993; SLOBODA et al., 1996) e os comportamentos eficazes de prática de músicos de diferentes níveis de especialização (CHAFFIN, IMREH, e CRAWFORD, 2002; WILLIAMON, 2004; HALLAM, 1995; 1997; WILLIAMON e VALENTINE, 2002). Recentemente, as características da prática musical eficiente têm sido estudadas sob a ótica da teoria da autorregulação (McPHERSON e ZIMMERMAN, 2011; MIKSZA, 2011).

A autorregulação é um conceito abrangente, sendo comumente compreendida como a competência de transformar pensamentos, sentimentos e comportamentos através do uso deliberado ou automatizado de mecanismos específicos e metacompetências de apoio na busca da realização de objetivos pessoais (KAROLY, 1993). Na área da música, a teoria da autorregulação tem sido utilizada prioritariamente para compreender os processos motivacionais, afetivos e comportamentais envolvidos na aprendizagem de alunos de música à

medida que se tornam independentes (McPHERSON e ZIMMERMAN, 2011, p. 131). A frequência da utilização de estratégias de autorregulação por parte de alunos de música esteve associada com a melhoria da performance musical, a resolução de problemas técnicos e interpretativos de determinadas peças musicais, o gerenciamento do tempo no estudo, o tempo de estudo formal, as crenças de autoeficácia e com a utilização de estratégias cognitivas e metacognitivas (ver McPHERSON e ZIMMERMAN, 2011).

A prática de instrumentistas com nível de competência musical mais desenvolvido, os quais normalmente possuem um mínimo de dez anos de estudo deliberado de seus instrumentos em contexto de aprendizagem formal (ERICSSON et al., 1993), também é caracterizada por frequente autorregulação. Esses músicos são eficientes no estudo porque atingem suas metas de estudo em menor tempo quando comparados aos seus pares menos experientes (HALLAM, 1997) e porque também utilizam estratégias metacognitivas para planejar, controlar e avaliar suas seções de prática (HALLAM, 1995). A metacognição ocorre, por exemplo, no ato de refletir sobre o próprio comportamento no estudo. Reflexões tais como “De que maneira eu deveria tocar essa passagem?” ou “Qual estratégia eu posso utilizar para resolver esse problema?” expressam o engajamento metacognitivo com o processo de prática musical (NIELSEN, 2004). No entanto, apesar de alguns estudos terem tentado medir esses comportamentos através de questionários, a maioria das investigações que incorporaram medidas quantitativas de comportamentos de prática musical adaptaram ou complementaram questionários desenvolvidos em outras áreas do conhecimento. Por exemplo, um dos questionários mais utilizados para medir a autorregulação em alunos de música é o *Motivational Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ), desenvolvido originalmente para avaliar comportamentos de alunos em ambiente escolar (PINTRICH e DE GROOT, 1990). Uma notável exceção é o estudo realizado por MIKSZA (2011), o qual apresenta uma ferramenta de aferição sobre comportamentos autorreguladores de estudo com base na literatura específica sobre abordagens de alunos de música.

Dessa forma, notou-se uma lacuna teórica a respeito dos comportamentos autorreguladores em músicos profissionais e naqueles que se preparam para tal carreira. Pela falta de uma ferramenta validada em língua portuguesa para a análise quantitativa desses comportamentos em músicos mais experientes, o objetivo do presente estudo foi desenvolver um questionário sobre a autorregulação empreendida por músicos mais avançados no desenvolvimento de suas competências artísticas. Assim, esse trabalho descreve o processo de desenvolvimento do questionário e alguns dos resultados preliminares em relação a sua confiabilidade e validação interna.

O desenvolvimento do questionário

O desenvolvimento do questionário seguiu os 5 passos descritos no modelo de SPECTOR (1992, p. 8): (i) definição clara e precisa do constructo, (ii) plano do questionário, (iii) estudo piloto, (iv) administração e análise de itens, e (v) validação.

Definição do constructo

A definição clara e precisa do constructo foi a primeira etapa no desenvolvimento do questionário. Com base no conceito geral de autorregulação estabelecido por KAROLY (1993, p. 25), a autorregulação no contexto da prática musical é um constructo que pode ser definido como a aplicação de pensamentos, comportamentos e sentimentos autogerados que visam o alcance dos objetivos de estudo. Os indicadores coletados na literatura sobre práti-

ca e expertise musical incluíram: 1 agente regulador (objetivos e atributos); 6 mecanismos reguladores (planejamento, monitoramento, conhecimento e regulação de estratégias de estudo, controle do tempo, estruturação do ambiente, utilização de ajuda e recursos); e 3 avaliações reguladoras (autoavaliação, atribuições, e autoeficácia).

Por englobar um número considerável de competências distintas, a autorregulação não pode ser observada através de somente uma questão direta. A esse tipo de constructo dá-se o nome de variável latente, ou seja, uma variável que não pode ser observada diretamente (SARIS e GALHOFFER, 2007, p. 19), dado que se trata de um constructo formado por diversos componentes ou indicadores. Perguntar a um músico quanta autorregulação ele exerce no seu estudo não possibilitaria saber em que medida ele realmente se comporta dessa maneira e quais estratégias de autorregulação são mais e menos frequentemente utilizadas, visto que a autorregulação consiste em uma soma de comportamentos inter-relacionados.

Plano do questionário

A fase do planejamento do questionário incluiu três processos relacionados: decisão sobre forma de resposta aos itens, geração dos itens e instruções aos participantes, conforme explicados abaixo.

De acordo com SPECTOR (1992), as três formas de resposta mais utilizadas são concordância, avaliação e frequência. Pela natureza do conceito de autorregulação e dos seus indicadores selecionados, as formas de resposta escolhidas foram frequência e níveis de concordância. Para os itens sobre frequência de comportamento (ex. 'Estabeleço objetivos para minhas sessões de estudo'), os músicos indicaram respostas em escalas do tipo Likert de 1 (nunca) a 5 (sempre). Para os itens que indagaram sobre níveis de concordância (ex. 'Tenho noção das estratégias de estudo que utilizo'), os participantes marcaram suas respostas em escalas do tipo Likert de 1 (discordo plenamente) a 5 (concordo plenamente).

Para a geração dos itens, os indicadores fundamentais da aprendizagem autorregulada no âmbito das pesquisas sobre prática musical foram tomados como ponto de partida para o desenvolvimento do primeiro conjunto de questões. Formado por 36 itens, o primeiro conjunto de questões incluiu adaptações de 2 escalas para medir autoeficácia (SCHWARZER e JERUSALEM, 1995) e estratégias metacognitivas (SCHRAW e DENNISON, 1994), assim como outros itens criados pelo próprio investigador. Para uma organização inicial, os itens foram agrupados em cinco subescalas hipotéticas, a saber: objetivos de estudo, orientação dos objetivos de estudo, autoeficácia, metacognição, e autoavaliação.

Os itens foram avaliados por um painel de especialistas da área da Música e da Psicologia da Educação. Após a avaliação, diversas revisões antes do primeiro estudo piloto foram realizadas, incluindo mudanças mínimas em alguns dos itens tomados de outros questionários para uma melhor adaptação. Por exemplo, o item da escala de autoeficácia 'Sempre consigo resolver problemas difíceis se eu trabalhar arduamente' tornou-se 'Durante o estudo, eu consigo resolver problemas difíceis se eu trabalhar arduamente'.

Além da geração dos itens designados a medir os indicadores da autorregulação e da escolha sobre a forma de resposta, o plano do questionário também envolveu a decisão sobre o seu formato, incluindo o texto de apresentação. Por razões práticas, tais como a facilidade de distribuição e velocidade na obtenção de respostas, optou-se pela utilização de uma plataforma online para a aplicação do inquérito.

Estudo piloto

O primeiro estudo piloto consistiu na aplicação do questionário a participantes voluntários da área da Performance Musical da Universidade de Aveiro, Portugal, incluindo professores e alunos. Os convites para a participação no estudo piloto foram enviados por correio eletrônico à lista de alunos de graduação e pós-graduação em performance musical e aos professores de instrumento e canto da mesma instituição. Os convites incluíam um breve texto descritivo dos objetivos da investigação, os critérios para participar do estudo e a ligação para responder ao questionário na internet. 49 músicos preencheram o questionário entre os dias 28 de novembro de 2012 e 11 fevereiro de 2013. A confidencialidade dos participantes foi mantida como forma de preservar suas identidades.

As análises interitens e item-total exploratórias para cada uma das cinco subescalas hipotéticas da autorregulação foram realizadas com o *software* SPSS 21 para análises estatísticas. Os resultados sugeriram que a exclusão de itens das subescalas autoeficácia (4 itens), orientação das metas (1 item), fixação de metas (2 itens) e metacognição (2 itens) aumentaria a consistência interna em cada subescala. Após a remoção desses itens, as análises revelaram que todas as correlações entre itens foram significativas ($p < 0,01$) e que todas as correlações item-total foram $r = 0,30$ ou maior. As subescalas obtiveram níveis de consistência interna de moderado a alto, conforme determinado pelos coeficientes de confiabilidade Alfa de Cronbach ($\alpha = 0,74 - 0,86$).

Após as análises estatísticas do primeiro estudo piloto, a escala resultante de 27 itens passou por uma nova revisão com um painel de especialistas e nova pilotagem com 5 músicos e pesquisadores da área da música. Os itens que ainda suscitaram opiniões distintas de participantes quanto ao seu significado foram retirados. Com base nos resultados da revisão e da compreensão dos participantes seguindo critérios de análise semântica (clareza e ambiguidade), 5 itens tiveram que ser eliminados. Após o ajuste, o questionário final obtido (22 itens) foi então passado para a fase de administração para a amostra real e validação.

Administração e análise de itens

Um texto convite para participação no inquérito foi distribuído via correio eletrônico a colegas do autor docentes de universidades da Europa e América. O texto convite também foi divulgado em redes sociais digitais (ex. *Facebook*, *Research Gate*) e fóruns digitais de pesquisa e divulgação de eventos musicais (ex. *Performance Studies Network*). Aos moldes do estudo piloto, o questionário foi estabelecido em plataforma *online* e as hiperligações para resposta ao inquérito acompanharam o texto convite de participação. Em virtude dos participantes serem voluntários e de não precisarem fornecer seus nomes ou quaisquer outros dados relacionados as suas identidades, não houve necessidade de aprovação ética para o desenvolvimento desse estudo.

A amostra por conveniência foi então constituída por 212 instrumentistas (incluindo cantores) voluntários de formação erudita (homens = 52,4%; mulheres = 47,6%) de diversas nacionalidades¹, com idades entre 18 a 58 anos ($M = 25,36$, $DP = 7,87$). Parte da amostra foi composta por músicos matriculados em cursos de performance musical no ensino superior (50,5%), sendo a parte restante constituída por músicos profissionais. A maioria dos participantes tinha mais de 10 anos de experiência de performance musical na data da realização do estudo (82,8%). Entre as categorias instrumentais investigadas, a maior parte dos entrevistados tocava cordas dedilhadas – violão ou alaúde (24,5%). Outras catego-

rias foram instrumentos de teclado (25,9%), cordas friccionadas (14,6%), sopros (16,0%), voz (10,4%), metais (4,2%) e percussão (3,8%).

Os itens do questionário podem ser visualizados na Tabela I. Para a verificação da estrutura interna do questionário, foram realizadas análises correlacionais interitens e item-total. Após a inspeção da tabela matriz de correlações, a variável correspondente ao item 22 ('Estudo para conseguir obter boas avaliações (ex. notas) e críticas') não alcançou qualquer correlação onde $r \geq 0,3$. O índice alfa de Cronbach foi utilizado para testar a confiabilidade da medição. Para toda a amostra, o resultado da análise da confiabilidade foi de 0,84, valor acima do nível aceitável para indicar que o questionário é internamente confiável (HILL e HILL, 2002).

O teste de confiabilidade também sugeriu que a remoção do item 22 anteriormente referenciado aumentaria a consistência interna para $\alpha = 0,85$. Assim, decidiu-se por retirar essa variável de análises posteriores. Os testes de confiabilidade interna mostraram que todos os itens contribuíram para formar uma escala inteira de comportamentos autorreguladores de prática musical, com a exceção do item 19 ("Não conseguiria alcançar meus objetivos de estudo se não fossem determinados fatores externos (colegas, professores, materiais, ambiente)"). Embora a remoção deste item resultasse em um aumento de 0,01 no coeficiente de confiabilidade, a análise de correlação anterior mostrou que esta variável alcançou quatro correlações significativas ($p < ,005$). Em razão disso, optou-se por não excluir o item das análises posteriores.

Validação

Para efeitos de validação preliminar, foi realizada uma análise fatorial exploratória (THOMPSON, 2004; SPECTOR, 1992). A análise fatorial exploratória por extração de componentes principais², com rotação ortogonal Varimax (Kaiser off) como solução de rotação, foi utilizada para identificar os fatores subjacentes entre os itens do questionário. *Eigenvalues* superiores a 1 e cargas fatoriais superiores a 0,4 (MARÔCO, 2011; KAISER, 1960; GUADAGNOLI e VELICER, 1988) foram os critérios seguidos para a retenção de fatores.

Tabela 1: Questionário de autorregulação: Itens e resultados da análise fatorial exploratória.

Item	Fator 1	Fator 2	Fator 3
Estabeleço objetivos para as minhas sessões de estudo	.83		
Estabeleço objetivos para serem atingidos a um curto prazo (minutos, horas, dias)	.67		
Estabeleço objetivos para serem atingidos a um prazo mais alargado (semanas, meses, anos)	.48		
Estabeleço objetivos específicos para as minhas sessões de estudo	.79		
Percebo que meus objetivos apresentam desafio	.49		
Utilizo estratégias específicas relacionadas aos meus objetivos	.59		
Tenho noção das estratégias de estudo que utilizo		.60	
Utilizo estratégias de estudo que funcionaram no passado		.55	
Sei quando e em que contexto as minhas estratégias de estudo serão mais eficazes		.77	
Reconheço a natureza e as exigências das minhas atividades musicais		.79	
Sei o que devo fazer para completar as atividades musicais de maneira satisfatória		.74	
Planejo a ordem das atividades das minhas sessões de estudo	.69		
Planejo o tempo das minhas sessões de estudo	.63		
Organizo o ambiente das minhas sessões de estudo	.52		
Avalio o progresso em direção aos meus objetivos	.46		

Item	Fator 1	Fator 2	Fator 3
Busco informações de diversos referenciais (livros, cds, vídeos, internet, biografias, artes, etc.) para apoiar meu estudo			.45
Solicito ajuda de outras pessoas (professores, colegas, compositores, musicólogos ou especialistas).			.67
Sou capaz de atingir os meus objetivos de maneira satisfatória		.49	
Não conseguiria alcançar meus objetivos de estudo se não fossem determinados fatores externos (colegas, professores, materiais, ambiente)			.43
Conheço minhas qualidades e dificuldades		.52	
Estudo para conseguir ampliar as minhas competências musicais			.48

Notas: *Eigenvalues*: Fator 1 = 6.476 / Fator 2 = 1.975 / Fator 3 = 1.077.

Os resultados da análise fatorial aplicada aos itens do questionário sugeriram três aspectos distintos dentre os comportamentos autorreguladores no processo de prática musical, os quais poderiam ser interpretados como fatores em torno da (1) organização do estudo, (2) recursos pessoais e (3) recursos externos. O fator 1 incluiu comportamentos relacionados à gestão e avaliação de objetivos distintos para o estudo, bem como o planejamento do tempo e do ambiente para o seu desenvolvimento. O fator 2 agrupou itens em torno de diferentes recursos pessoais, entre eles o conhecimento e regulação de estratégias de estudo e autoeficácia geral para o alcance de objetivos. Por fim, o fator 3 incidiu sobre a influência de aspectos externos relacionados à eficiência no estudo (atribuições causais externas, pedido de ajuda e utilização de materiais). Estes comportamentos contribuem para a eficiência característica nos processos de estudo dessa amostra de músicos altamente qualificados.

Conclusão

O presente trabalho descreveu o processo de desenvolvimento de um instrumento de avaliação de comportamentos autorreguladores comuns nos processos de estudo de músicos experientes. Tais comportamentos contribuem para uma maior autonomia e controle no desenvolvimento das atividades musicais, características fundamentais em qualquer domínio de especialização.

Esse estudo possui implicações práticas para professores e pesquisadores da área dos estudos em performance musical. Os índices de consistência interna e a validação preliminar do questionário sugerem que esse pode ser utilizado para explorar diferentes comportamentos autorreguladores de uma prática musical eficaz de artistas em fase de aquisição da expertise musical, sendo sua utilização igualmente possível para explorar os 3 aspectos distintos da autorregulação encontrados na análise fatorial. Pelo fato de o questionário não focar em técnicas instrumentais ou métodos particulares de prática (ex. utilização de metrônomo, alongamentos corporais, exercícios de respiração, etc.), o questionário pode ser aplicado a músicos e estudantes de qualquer instrumento de maneira a contribuir para que o professor de instrumento possa obter um perfil mais claro dos alunos em relação ao controle e autonomia na prática musical. Dependendo da pontuação atingida, professores podem avaliar quais comportamentos autorreguladores poderão merecer maior atenção, dessa maneira contribuindo para tornar o processo de estudo dos seus alunos mais eficiente, ensinando-os a como se autorregularem para atingirem seus objetivos de estudo com maior eficiência. Em uma perspectiva mais longitudinal, o instrumento também pode ser utilizado para avaliar melhorias e mudanças nos comportamentos de estudo individual no transcorrer de um curso de performance musical. Ressalta-se, por último, a importância de estudos voltados ao desenvolvimento, teste e validação de instrumentos de avaliação de

comportamentos eficientes de prática musical em língua Portuguesa, caso do presente trabalho realizado.

Notas

- ¹ O questionário foi traduzido para a língua inglesa seguindo a técnica de “Tradução Retradução”, a qual consistiu em (i) tradução do documento, realizada por dois tradutores, para a língua inglesa; (ii) verificação da tradução realizada solicitando-se a um terceiro tradutor bilíngue para traduzir a versão inglesa para língua portuguesa; (iii) comparação da versão original do documento com a versão em língua portuguesa do terceiro tradutor para harmonização. Se as versões forem iguais, ou muito semelhantes, a versão em língua inglesa é considerada adequada.
- ² A análise fatorial exploratória por componentes principais é uma técnica estatística que visa a redução de um conjunto maior de variáveis a um conjunto menor de construtos ou fatores que não são diretamente observáveis (chamado componentes principais), através da análise do padrão de correlações entre as variáveis originais. No presente estudo, uma componente principal é, portanto, um subgrupo de itens que avalia uma mesma competência cognitiva relacionada à prática musical.

Referências

- CHAFFIN, Roger; IMREH, Gabriela; CRAWFORD, Mary. *Practicing Perfection: memory and piano performance*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 2002. 298p.
- ERICSSON, Anders K.; KRAMPE, Ralph Th.; TESCH-ROMER, Clemes. The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, v. 100, n. 3, p. 363-406, 1993.
- GUADAGNOLI, Edward; VELICER, Wayne. Relation of Sample Size to the Stability of Component Patterns. *Psychological Bulletin*, v. 103, n. 2, p. 265-275, 1988.
- HALLAM, Susan. Professional Musicians' Approaches to the Learning and Interpretation of Music. *Psychology of Music*, v. 23, n. 1, p. 111-128, 1995.
- HALLAM, Susan. What do We Know About Practising? toward a model synthesising the research literature. In: JORGENSEN, Harald e LEHMANN, Andreas C. (Eds.) *Does Practice Make Perfect? current theory and research on instrumental music practice*. Norges musikkhøgskole, 1997. p. 179-231.
- HILL, Manuela M.; HILL, Andrew. *Investigação por Questionário*. 2. ed. Lisboa: Edições Sílabo, 2002. 377p.
- HOYLE, Rick H. *Handbook of Personality and Self-Regulation*. West Sussex, UK: Blackwell Publishing, 2010. 544p.
- KAISER, Henry F. The Application of Electronic Computers to Factor Analysis. *Educational and Psychological Measurement*, v. 20, n. 1, p. 141-151, 1960.
- KAROLY, Paul. Mechanisms of Self-regulation: a systems view. *Annual Review of Psychology*, v. 44, n. 1, p. 23-52, 1993.
- MARÔCO, João. *Análise Estatística com o SPSS Statistics*. Pero Pinheiro, Portugal: ReportNumber, 2011. 990p.

- McPHERSON, Gary; ZIMMERMAN, Barry J. Self-Regulation of Musical Learning: a social cognitive perspective on developing performance skills. In: COLWELL, Richard; WEBSTER, Peter (eds.). *MENC Handbook of Research on Music Learning (Vol. 2)*. Oxford University Press, 2011. p. 117-189.
- MIKSZA, Peter. Effective Practice: An Investigation of Observed Practice Behaviors, Self-Reported Practice Habits, and the Performance Achievement of High School Wind Players. *Journal of Research in Music Education*, v. 55, n. 4, p. 359-375, 2007.
- MIKSZA, Peter. The Development of a Measure of Self-Regulated Practice Behavior for Beginning and Intermediate Instrumental Music Students. *Journal of Research in Music Education*, v. 59, n. 4, p. 321-338, 2011.
- NIELSEN, Siw. G. Strategies and Self-Efficacy Beliefs in Instrumental and Vocal Individual Practice: a study of students in higher music education. *Psychology of Music*, v. 32, n. 4, p. 418-431, 2004.
- PINTRICH, Paul R.; DE GROOT, Elizabeth V. Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, v. 82, n. 1, p. 33-40, 1990.
- SARIS, Willem E.; GALHOFFER, Irmtraud N. *Design, Evaluation and Analysis of Questionnaires for Survey Research*. New Jersey: John Wiley & Sons, 2007. 391p.
- SCHWARZER, Ralph; JERUSALEM, Matthias. Generalized Self-Efficacy Scale. In: WEINMAN, John; Wright, Siobhan M.; JOHNSTON, Matthews (eds.) *Measures in Health Psychology: a user's portfolio. Causal and control beliefs*. Windsor, UK: Nfer-Nelson, 1995. p. 35-37.
- SCHRAW, Gregory; DENNISON, Rainy S. Assessing Metacognitive Awareness. *Contemporary Educational Psychology*, v. 19, n. 1, p. 460-475, 1994.
- SLOBODA, John A; DAVIDSON, Jane; HOWE, Michael; MOORE, Dereck G. The Role of Practice in the Development of Performing Musicians. *British Journal of Psychology*, v. 87, n. 1, p. 287-309, 1996.
- SPECTOR, Paul. E. *Summated Rating Scale Construction: an introduction*. Newbury Park, California: SAGE Publications, 1992. 177p.
- WILLIAMON, Aaron. *Musical Excellence: strategies and techniques to enhance performance*. Oxford: Oxford University Press, 2004. 300p.
- WILLIAMON, Aaron; VALENTINE, Elizabeth. The Role of Retrieval Structures in Memorizing Music. *Cognitive Psychology*, v. 44, n. 1, p. 1-32, 2002.

Marcos Araújo - Marcos é violonista e doutorando em Estudos em Performance no Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro/Portugal, e bolsista do programa de Doutorado Pleno no Exterior da Capes/Brasil. Membro do INET-MD e da *European Flow Researchers Network*, desenvolve investigações na área interdisciplinar dos Estudos em Performance, com ênfase na prática musical e o bem-estar do músico, processos cognitivos e afetivos subjacentes à performance musical, e preparação para a performance.
