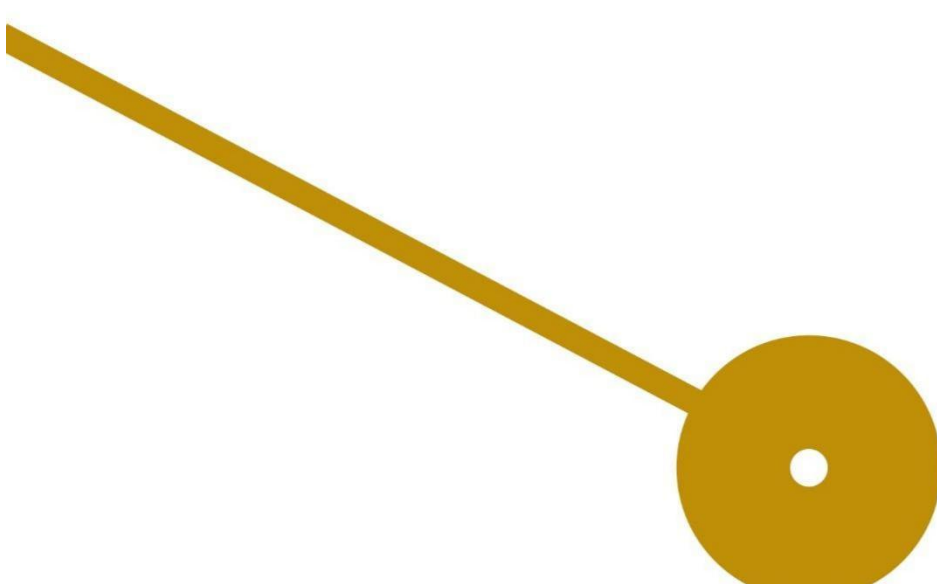


A Importância dos Fatores Ergonómicos no Ensino de Contrabaixo

Carlota Gonçalves Pereira Dias

10/2025





MESTRADO
ENSINO DE MÚSICA
ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO

A Importância dos Fatores Ergonómicos no Ensino de Contrabaixo

Carlota Gonçalves Pereira Dias

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo e à Escola Superior de Educação como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música, especialização Instrumento e Classes de conjunto, *Contrabaixo*.

Professor Orientador

António Augusto Aguiar

Professor Supervisor

Florian Pertzborn

Professor Cooperante

Cláudia Carneiro

Dedico este trabalho aos meus pais e amigos pelo incansável apoio.

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a todos os que tornaram este trabalho possível.

Ao meu Professor orientador António Augusto Aguiar pelos conhecimentos partilhados.

Ao professor Supervisor Florian Pertzborn pelos seu apoio e formação ao longo destes anos.

À professora cooperante Cláudia Carneiro por me ter recebido e auxiliado quando mais precisei.

À Academia de Música de Costa Cabral (CMCC), pela disponibilidade de acolhimento e toda a colaboração e apoio.

Aos meus colegas e amigos, por me acompanharem na realização deste trabalho.

Um agradecimento especial à minha família, por terem sempre acreditado em mim.

Obrigada.

Resumo

Este relatório, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Ensino da Música na ESMAE, apresenta a experiência de estágio realizada na Academia de Música de Costa Cabral (AMCC), assim como o projeto de investigação intitulado “*A Importância dos Fatores Ergonómicos no Ensino do Contrabaixo*”.

O estudo tem como objetivo analisar de que forma a postura, a relação corpo–instrumento e a consciencialização ergonómica, influenciam o desenvolvimento técnico e expressivo dos alunos na performance de contrabaixo.

A investigação subjacente a este trabalho tem como princípio metodológico uma acção multidisciplinar de pesquisa, análise e síntese, que pretende abordar de forma inclusiva a prática pedagógica supervisionada e a observação regular e sistemática de aulas práticas e teóricas, cruzada com a recolha de dados estatísticos obtidos por intermédio das respostas dadas a um questionário feito a um conjunto heterogéneo de inquiridos composto por vários tipos de contrabaixista, com o objectivo de identificar as consequências físicas mais frequentes, bem como analisar estratégias adotadas no âmbito da sua prevenção.

Os dados recolhidos das respostas ao questionário, confirmam a pertinência da inclusão dos princípios de ergonomia pedagógica na acção formativa dos contrabaixistas, com vista a uma prática saudável e sustentável ao longo do tempo.

Complementarmente, este trabalho pretende ainda apresentar uma análise crítica no universo educativo da Academia de Música de Costa Cabral (AMCC), tentando explorar a sua missão formativa e o contributo de uma abordagem pedagógica holística e inclusiva para o desenvolvimento de músicos conscientes, autónomos e tecnicamente equilibrados

Palavras-chave

Ergonomia; Contrabaixo; Pedagogia Musical; Postura; Técnica Instrumental; Saúde na Performance; Educação Musical.

Abstract

This report, developed within the framework of the Master's Degree in Music Education at ESMAE, presents the internship experience carried out at the Academia de Música de Costa Cabral (AMCC), as well as the research project entitled "*The Importance of Ergonomic Factors in Double Bass Teaching.*"

The main objective of this study is to analyse how posture, body–instrument relationship, and ergonomic awareness influence the technical and expressive development of students in double bass performance.

The research underpinning this work is grounded in a multidisciplinary methodological approach involving research, analysis, and synthesis. It seeks to inclusively address supervised pedagogical practice and the regular, systematic observation of both practical and theoretical lessons, combined with the collection of statistical data obtained through a questionnaire administered to a heterogeneous group of respondents comprising various types of double bass players. The aim is to identify the most frequent physical consequences associated with performance and to analyse the strategies adopted for their prevention.

The data collected from the questionnaire responses confirm the relevance of incorporating pedagogical ergonomics into the training of double bassists, as a means of promoting a healthy and sustainable practice over time.

Additionally, this study presents a critical analysis of the educational environment at the Academia de Música de Costa Cabral (AMCC), seeking to explore its formative mission and the contribution of a holistic and inclusive pedagogical approach to the development of conscious, autonomous, and technically balanced musicians.

Keywords

Ergonomics; Double Bass; Music Pedagogy; Posture; Instrumental Technique; Performance Health; Music Education.

ESMAE
ESCOLA
SUPERIOR
DE MÚSICA
E ARTES
DO ESPETÁCULO
POLITÉCNICO
DO PORTO

**ESCOLA
SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
POLITÉCNICO
DO PORTO**

P.PORTO

Índice

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO I | Guião de observação da Prática Musical - Academia de Música Costa Cabral

- 1.1. Introdução – Escolha da escola
- 1.2. A instituição
 - 1.2.1. Missão
 - 1.2.2. Princípios e valores da AMCC
- 1.3. Comunidade Educativa
 - 1.3.1. Corpo docente
 - 1.3.2. Corpo não docente
 - 1.3.3. Corpo discente
 - 1.3.4. Pais e Encarregados de Educação
 - 1.3.5. Oferta Educativa
- 1.4. Plano anual de atividades

CAPÍTULO II | Prática de Ensino Supervisionada

- 1.1. Introdução
- 1.2. Professores intervenientes - Bibliografias
- 1.3. Cronograma
- 1.4. Perfil dos alunos e das turmas de classes de conjunto
- 1.5. Descrição das aulas observadas
- 1.6. Descrição das aulas lecionadas e planificação das aulas supervisionadas
 - 1.6.1. Aulas lecionada pelo estagiário
 - 1.6.2. Aulas supervisionadas - Planificações
- 1.7. Considerações finais sobre a experiência da prática de ensino supervisionada

CAPÍTULO III | Projeto de Investigação

A Importância dos Fatores Ergonómicos no Ensino do Contrabaixo

- 1.1. Introdução
- 1.2. Corpo e Instrumento: A Ergonomia do Contrabaixo
- 1.3. Ergonomia e Fisionomia
- 1.4. Metodologia e Métodos
- 1.5. Exemplos práticos: (Experiência pessoal – Alunos AMCC)
- 1.6. Revisão da literatura
- 1.7. Inquérito

CONCLUSÃO

Bibliografia

Anexos

ESMAE
ESCOLA
SUPERIOR
DE MÚSICA
E ARTES
DO ESPETÁCULO
POLITÉCNICO
DO PORTO

**ESCOLA
SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
POLITÉCNICO
DO PORTO**

P.PORTO

Introdução

No âmbito do Mestrado em Ensino da Música e no sentido de responder às solicitações da fase de apresentação de tese final, onde é requerido um relatório no âmbito da participação num estágio de especialidade em contrabaixo, bem como a elaboração e apresentação de um projecto de investigação cuja finalidade passa, não apenas pela demonstração, análise e conclusão dos resultados, mas também pela elaboração do respectivo cruzamento desta informação com as experiências do estágio, o presente trabalho tem como objetivo apresentar, de forma detalhada e reflexiva, a minha experiência enquanto estagiária na Academia de Música de Costa Cabral (AMCC), bem como contextualizar todos os parâmetros que revelaram essenciais para a compreensão do ambiente educativo deste estágio.

Neste sentido, os objetivos principais do presente trabalho passam por correlacionar a minha experiência profissional com as conclusões da pesquisa, bem como com a análise dos dados resultantes do inquérito elaborado neste âmbito, com vista a salientar a importância do tema para a prática de contrabaixo, apontando possíveis caminhos para o encontro de soluções.

Capítulo I | Guião de Observação da Prática Musical - Academia de Música Costa Cabral

1.1. Introdução - Escolha AMCC

Para este estágio, é necessário a escolha de uma escola que possa acolher-nos nesta atividade. Aquando da escolha de uma escola, ponderei vários parâmetros que poderiam vir a ser essenciais, tanto para a minha experiência como observante, tanto como docente, e ainda como investigadora. A academia de Música Costa Cabral, demonstrou ter parâmetros essenciais como, ambiente de entreaajuda entre os docentes e discentes, uma atmosfera bastante segura entre a professora e os alunos, aplicação da parte dos alunos em relação ao instrumento, aparente interesse e entusiasmo em relação à aprendizagem do contrabaixo e ainda envolvimento perante todas as atividades criadas como forma de evolução dos discentes tanto no ambiente intrínseco da escola, como no ambiente extrínseco do mundo musical exterior.

1.2. A Instituição

A instituição, foi fundada no ano letivo de 1995/1996, por D.^a Ana Maria Rodrigues Pereira Ferreira, em colaboração com os seus filhos, Francisco Pereira da Costa Ferreira e José Pereira da Costa Ferreira.

A academia distribui-se em dois edifícios na rua Costa Cabral, na freguesia de Paranhos, sendo que a sede social se situa na porta nº 877.

Terá sido oficializada pelo Ministério da Educação em 2000. Por consequência, passou a ser financiada pelo Estado Português, e ainda beneficia de projetos do Fundo Social Europeu, nomeadamente do Programa Operacional de Capital Humano.

O regime integrado, terá sido autorizado no ano letivo de 2010/2011 e foi iniciado nesse mesmo ano, com uma turma do 5.^o ano, uma turma do 7.^o ano e uma turma do 10.^o ano.

“No ano letivo 2010/2011, no seio da sua oferta educativa, deu início aos cursos em regime integrado e em 2011/2012 passou a oferecer à comunidade educativa os cursos de instrumentista de sopro e percussão e de cordas e teclas, de nível secundário profissional, proporcionando, desta forma aos seus alunos uma escola a tempo inteiro (formação geral e vocacional) do 5.^o ao 12.^o ano de escolaridade, a par das iniciações musicais, cursos básicos e secundários em regime supletivo e articulado.” (Academia de Música de Costa Cabral, 2023).

A partir do ano letivo 2018/2019, a escola passou a possuir duas turmas em regime integrado, entre os 5.^o e 9.^o anos, por cada ano de escolaridade e duas turmas de curso profissional, entre os 10.^o e 12.^o anos, por cada ano de escolaridade.

A AMCC, tem vindo a desenvolver um importante trabalho pedagógico, no qual envolve diversas atividades culturais, com a colaboração de várias instituições, como a Fundação Casa da Música, a Fundação Engenheiro António de Almeida, a Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, a Banda Sinfónica Portuguesa, o Museu Nacional Soares dos Reis, a Fundação de Serralves, a Câmara Municipal do Porto, a Câmara Municipal de Gondomar, a Junta de Freguesia de Paranhos, a Associação Musical de Costa Cabral, a Venerável Irmandade de Nossa Senhora da Lapa, a Santa Casa da Misericórdia do Porto, entre outras (Academia de Música de Costa Cabral, 2023).

1.2.1. Missão

Para a AMCC, o processo educativo tem como objetivo ser pedagógico, cultural, artístico, científico e social, por isso a sua missão, pretende encorajar os educadores a perspetivar a otimização do ato educativo, tendo como fundamento o ensino artístico especializado da música.

A AMCC pretende formar cidadãos portadores de competências essenciais e estruturantes, proporcionando bases sólidas, especialmente no campo das ciências e humanidades (Academia de Música de Costa Cabral, 2023).

No “Projeto Educativo 2023/2026” da autoria da própria AMCC, é dito que o “foco da missão da escola estará centrado no aluno” (“Projeto Educativo 2023/2026”, p. 3), sendo que ambiciona dotar o aluno de “competências de natureza diversa – cognitiva e metacognitiva, social e emocional, física e prática, criativa e participativa” por meio de uma experiência focada em “princípios e valores sociais, morais e éticos” (Academia de Música de Costa Cabral, 2023).

A Academia, foca-se em proporcionar uma educação musical de alta qualidade, oferecendo a formação necessária aos alunos para crescerem como músicos desenvolvidos e preparados para o mundo da música (Academia de Música de Costa Cabral, 2023).

1.2.2. Princípios e valores da AMCC

Conforme o “Projeto educativo 2023/2026” da AMCC, é referido que o ensino especializado da música, promove a aquisição de competências nos domínios da interpretação, criatividade e fruição artística-musical.

O propósito da aquisição de competências impulsiona o desenvolvimento do sentido estético e crítico-musical, e ainda capacidade artística, tendo ainda a missão de educar os alunos para a autonomia e para a ação, promovendo a autoconfiança e a iniciativa inicial.

Segundo o projeto educativo, a música prepara os alunos para a sociedade, priorizando o valor da sensibilidade artística nas relações interpessoais, o valor da busca de perfeição, atingido através do rigor e a prática artística como um ato especialmente comunitário. Esta educação contribui para a autonomia, criando autoconfiança e iniciativa individual, remete, ainda, para o respeito e defesa do património cultural e artístico, como também gera sentido de espírito crítico e observador (Academia de Música de Costa Cabral, 2023).

1.3. Comunidade Educativa

1.3.1. Corpo Docente

A AMCC, conta com professores que, por sua vez, são músicos de renome, com carreiras, tanto internacionais como nacionais bem estabelecidas.

Os docentes, desta instituição, constam de uma especialização em diferentes áreas da música, como instrumentos clássicos e de Jazz, teoria musical, pedagogia musical, composição musicais e ainda outros campos relacionados à música.

Com esta especialização, é criada a oportunidade de aulas individualizadas para um melhor acompanhamento dos alunos no instrumento que terão escolhido no início da sua carreira.

A AMCC fornece um atelier, prévio às provas de ingresso, para que os alunos que pretendem entrar nesta instituição, sejam avaliados de forma a compreender qual será o melhor instrumento para cada

discente. Neste atelier, um professor de cada instrumento põe os futuros concorrentes à instituição a experimentar cada instrumento. No final da experimentação, o docente avalia a adaptação do concorrente ao instrumento e ondeante cada avaliação, será escolhido o melhor instrumento para cada um (Academia de Música de Costa Cabral, 2023).

1.3.2. Corpo não docente

O corpo não docente, constaste da AMCC, são ocupados por vários cargos diferentes, essenciais para a instituição, como uma dezena de assistentes operacionais (área da educação), três funcionários administrativos, um técnico de produção, uma psicóloga, um técnico de manutenção e dois vigilantes (Academia de Música de Costa Cabral, 2023).

1.3.3. Corpo Discente

Os alunos admitidos na academia, serão submetidos a partir do 5º, por níveis etários. A seriação é efetuada através das suas aptidões, e conhecimentos musicais.

A AMCC, tem um plano de ação para a Aprendizagem e Inclusão que por sua vez é revisto anualmente. Fazem-se acompanhar na academia, pela Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI), os alunos merecedores de atenção educativa especial (Academia de Música de Costa Cabral, 2023).

1.3.4. Pais e Encarregados de Educação

No ano letivo 2011/2012, foi criado um coro de pais e encarregados de educação, incluindo alguns avós e familiares diretos, criando uma maior proximidade entre este grupo e a restante comunidade educativa da academia.

Em 2019, por consequência a pandemia mundial COVID-19, este agrupamento terá sido extinto, no entanto a AMCC pretende voltar a investir neste projeto novamente (Academia de Música de Costa Cabral, 2023).

1.3.5. Oferta Educativa

Na AMCC a oferta educativa inclui todos os seguintes regimes no ensino básico e secundário: supletivo, articulado, integrado e, ainda, para o ensino secundário, o regime profissional. Aceita, ainda alunos do primeiro ciclo ou iniciação musical, pré-iniciação e alunos do curso livre.

Desta forma, são ministrados os seguintes cursos: Flauta Transversal, Oboé, Clarinete, Fagote, Saxofone, Trompa, Trompete, Trombone, Tuba/Eufónio, Percussão, Violino, Viola D'Arco, Violoncelo, Contrabaixo, Harpa, Guitarra, Piano, Órgão e Canto (Academia de Música de Costa Cabral, 2023).

1.4. Plano anual de atividades

Para os alunos do regime integrado e articulado dos 2º e 3º ciclos, são disponibilizados reforços curriculares facultativos.

Este plano é aprovado pelo conselho pedagógico e pela direção pedagógica, podendo ser atualizado ao longo do ano letivo.

Estas atividades valorizam a complementaridade curricular, a qualidade e o enriquecimento artístico, cultural e cívico. Destacam-se especialmente as apresentações públicas de formação artística realizadas em locais de prestígio, como a Casa da Música, Fundação de Serralves, Museu Nacional Soares dos Reis, entre outros.

A aula de Cidadania e Desenvolvimento é dada semanalmente a todas as turmas do ensino básico integrado e do ensino secundário profissional, pelo respetivo diretor de turma, planificada conforme a Estratégia de Educação para a Cidadania da Escola (EECE), alinhada com a Estratégia Nacional (ENEC) e com o Projeto Educativo.

Esta disciplina visa desenvolver a autonomia, consciência cívica e responsabilidade social dos alunos, em sintonia com a missão e visão da escola (Academia de Música de Costa Cabral, 2023).

O **Projeto AMCC Plus** é uma iniciativa multidisciplinar da AMCC destinada às turmas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico, que pretende desenvolver competências essenciais nos alunos, nomeadamente competências pessoais, sociais e emocionais.

Este projeto é uma oferta complementar, composta por cinco projetos distintos, que decorrem ao longo do ano letivo de forma rotativa, sendo *composição e Improvisação* e *Natação* fixos. Os restantes variam anualmente e podem abranger temas como educação ambiental, tecnologias da informação e comunicação, fotografia, expressão dramática, xadrez, inteligência emocional, entre outras (Academia de Música de Costa Cabral, 2023).

A disciplina de **Artes Visuais** é uma oferta complementar da AMCC destinada aos alunos do 3.º ciclo que a escolham frequentar, dando continuidade ao trabalho iniciado no 2.º ciclo.

No 3.º ciclo, a disciplina debruça-se sobre o desenvolvimento de projetos individuais e de grupo que exploram de forma criativa e versátil as técnicas de pintura, desenho, fotografia, vídeo, escultura, design, entre outras (Academia de Música de Costa Cabral, 2023).

As **Olimpíadas Musicais** são um concurso interno da AMCC, aberto a todos os alunos da escola.

O concurso encontra-se dividido em 8 categorias, da letra A à H, distribuindo por cada categoria graus diferentes e ainda outros cursos.

Os alunos vencedores do Prémio Excelência têm a oportunidade de se apresentar numa cerimónia, habitualmente na Casa da Música, juntamente com alguns premiados de outras categorias (Academia de Música de Costa Cabral, 2023).

As **Masterclasses** da AMCC são atividades complementares à formação regular, realizadas anualmente com professores de reconhecido mérito artístico. Têm como objetivo aprofundar os conhecimentos de quem tiver interesse num contacto direto com profissionais experientes do ensino superior e com instrumentistas de orquestra, e também ainda pretende oferecer formação pedagógica aos docentes da escola (Academia de Música de Costa Cabral, 2023).

A AMCC, deu início à **Academia de verão** em 2011, onde se conta com a participação de jovens músicos num estágio de orquestra. Estes estágios visam contribuir para o aperfeiçoamento artístico e musical dos seus alunos, através da colaboração de formadores e maestros de renome.

A escola também promove estágios de guitarra, música de câmara e improvisação, abrangendo diversos instrumentos. Estes projetos, desenvolvidos em parceria com a Associação Musical de Costa Cabral, pretendem ter carácter regular e afirmar a AMCC como referência no ensino artístico nacional (Academia de Música de Costa Cabral, 2023).

Capítulo II | Prática de Ensino Supervisionada

1.1. Introdução

Neste capítulo, será exposta a minha experiência, enquanto estagiária, na AMCC, sendo que fui acompanhada pelo meu professor orientador, António Augusto Aguiar, pelo meu professor supervisor, Florian Pertzborn e pela minha professora cooperante, Cláudia Carneiro.

Para este momento de avaliação, observação e intervenção, foram necessários mecanismos que passarei a explorar em pontos diferentes, como elaboração de planificações prévias às aulas que vinha a lecionar e elaboração de um perfil do aluno para, mais facilmente, compreender e identificar os pontos fortes e fracos, de forma a identificar e solucionar os problemas com maior eficácia.

Não obstante a minha experiência na prática de ensino supervisionada, este capítulo, conta com: a bibliografia dos professores intervenientes; um cronograma para melhor identificar visualmente as aulas assistidas, lecionadas e supervisionadas; a descrição das aulas observadas, lecionadas e ainda a planificação das aulas supervisionadas.

1.2. Professores Intervenientes – Bibliografias

Professor Orientador – António Augusto Aguiar

António Augusto Aguiar, iniciou o estudo do contrabaixo com o seu irmão Adriano Aguiar e, mais tarde, com Jean-Marc Faucher, no Conservatório de Música do Porto. Licenciou-se na Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo, com Florian Pertzborn e, posteriormente, concluiu o mestrado, com distinção, em Performance, na Royal Academy of Music, em 2000, com Duncan Mctier. Em Londres, foi premiado com o Major Prize “Special Foundation Award”, obteve o diploma “Licenciate – Double Bass teacher” e venceu o concurso “Manlio & Selma Di Veroli Double Bass Prize” (1999).

Enquanto intérprete, é solista do grupo de música contemporânea Remix Ensemble desde a sua fundação, em 2000, gravou mais de duas dezenas de CD dedicados à música contemporânea.

No domínio do jazz, é solista desde 1992 e durante cinco anos, foi contrabaixista da Orquestra Jazz de Matosinhos. Participou nos CD A Lenda de Carlos Azevedo, Encomenda do Quinteto de Mário Santos, Narsad Suite de Luís Lapa, Ad Libitum para contrabaixo solo, Raku de Hugo Danin Trio, Tu não Danças de Rui Teixeira, Nuvem do quarteto A4 de Mário Santos, Estereograma com os Ploos de Paulo Costa e Liturgy of Birds com Daniel Bernardes.

No âmbito académico, António Augusto Aguiar concluiu o doutoramento em Música na Universidade de Aveiro, em 2012, com o tema Forma e Memória na Improvisação.

Exerceu o cargo de presidente da Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo (ESMAE) entre 2014 e 2022.

Professor Supervisor – Florian Pertzborn

Atualmente, **Florian Pertzborn**, natural da Alemanha, é contrabaixista Solista A – CO-Principal na Orquestra Sinfónica do Porto da Casa da Música e é também professor na Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo.

No que diz respeito à sua formação, terá iniciado os seus estudos de contrabaixos na Orquestra da ópera nacional, com Wolfgang Perl e na Orquestra Sinfónica da Rádio NDR de Hanôver, com Jürgen Normann. Licenciou-se em música na Orquestra na Universidade das Artes de Würzburg, na classe de Michinori Bunya, e concluiu a pós-graduação em performance solo com Ichiro Noda na Ópera de Frankfurt. Obteve o grau de performance, com distinção, pela Universidade de Sheffields, sob a orientação de Jane Davidson e Michael Wolf. É doutorado em estudos de performance pela Universidade Católica Portuguesa – Escola de Artes, onde estudou sob a orientação de Daniela Coimra e Susan Hallam. Frequentou masterclasses com Franco Petracchi, Michinori Bunya, Ludwig Streicher, Michael Wolf e Gerhard Dzwiza.

No âmbito da sua carreira internacional, participou nas Conferências Mundiais de Contrabaixo da International Society of Bassists, nas Universidades de Bloomington, Houston, Iwa, Indianapolis, Michigan e Pennstate, nos Estados Unidos da América. É Professor Visitante no Conservatório Superior de Paris, na Universidade das Artes de Berlim, na Escola Superior de Música Hanns Eisler de Berlim, na Universidade da Música de Leipzig, no Conservatório Superior de Salamanca e na Academia Superior de Música de Oslo. Foi Presidente do Júri dos Concursos de Repertório de Orquestra da European Association of Bassists nas Universidades de Berlim, Praga e Lucca, e é, atualmente, professor convidado pelo Trinity College of Music de Londres, pelo Conservatório Nacional Superior de Música de Paris e pelo Instituto Baccarelli de São Paulo.

No campo da investigação, fez parte do CITAR/UCP da Escola das Artes e da FCT, e do grupo i2ADS-NIMAE da Universidade do Porto e da Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo do Porto. É Membro da Grupo Musica Nova. Os seus estudos foram publicados por ISPS – Royal College of Music, Universidade de Londres, Schott International, The Doublebassist – Orpheus (Londres), PerMusí – São Paulo Forum IPP Porto e na Revista Hodie da Universidade de Goiás.

Além disso, é membro da International Society of Bassists (ISB), da European Society of Bassists (EAB) e da European String Teachers Association (ESTA).

Professor Cooperante – Cláudia Carneiro

Natural de Santo Tirso, **Cláudia Carneiro** iniciou os seus estudos em piano com Fátima Barbosa e em 2002 ingressou na Escola Profissional Artística da Vale do Ave (ARTAVE), na classe de contrabaixo do professor Alexandre Smardjev, terminando o curso com média de 16 valores.

Na sua participação em música de câmara, teve a oportunidade de trabalhar com António Ferreira, António Soares, Nuno Arrais e Florian Pertzborn. Participou ainda em classes de aperfeiçoamento orientadas por Florian Pertzborn, Michael Wolf, Adriano Aguiar, Dan Styffe, Petia Vagoyska, entre outros.

Participou em orquestras como ARTAVE, Aproarte, Sinfónica da ESMAE e Festival Harmus, trabalhando com os maestros e solistas Ernst Schelle, Dirk Vermeulen, J. Bourré, Emilio de César, Luís Machado, Robert Pérez, António Saiote, Boris Belkin, Pedro Neves, Harry Lith, Rui Massena e Vytautas Lucocius. Faz ainda parte da lista de reservas da Orquestra Sinfónica da Casa da Música desde 2009 e integra a Banda Sinfónica Portuguesa desde 2011 e colabora frequentemente com a orquestra Sine Nonime.

Foi-lhe atribuído o 2º lugar no Concurso de Arco do Alto Minho.

A nível académico, terminou a licenciatura na classe de contrabaixo do professor Florian Pertzborn na Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo (ESMAE) e mais tarde concluiu o Mestrado em Ensino da Música, na mesma instituição, bem como na mesma classe de contrabaixo.

1.3. Cronograma

Aluno A

Nº aulas	Data	Aula assistida e/ou colaborada	Aula lecionada
1	25/10/2024	X	
2	08/11/2024	X	
3	15/11/2024	X	
4	22/11/2024	X	
5	29/11/2024	X	
6	06/12/2024	X	
	Interrupção		
7	10/01/2025	X	
8	17/01/2025	X	
9	24/01/2025	X	
10	31/01/2025	X	
11	07/02/2025	X	
12	14/02/2025	X	
13	21/02/2025	X	
14	28/02/2025	X	
	Interrupção		
15	14/03/2025	X	
16	21/03/2025	X	
17	28/03/2025	X	
18	04/04/2025	Prova	
	Interrupção		
19	02/05/2025	Falta	
20	09/05/2025		X
21	29/05/2025		X Supervisionada

Aluno B

Nº aulas	Data	Aula assistida e/ou colaborada	Aula lecionada
1	25/10/2024	X	
2	08/11/2024	X	
3	15/11/2024	Falta	
4	22/11/2024	X	
5	29/11/2024	X	
6	06/12/2024		X
	Interrupção		
7	10/01/2025	X	
8	17/01/2025	X	
9	24/01/2025	X aula aberta na ESMAE	
10	31/01/2025	X	
11	07/02/2025 (prova de acesso)	Prova de acesso ao ensino superior	
12	14/02/2025	X	
13	21/02/2025	Falta	
14	28/02/2025	X	
	Interrupção		
15	14/03/2025	X	
16	21/03/2025	X	
17	28/03/2025	X	
18	04/04/2025	X	
	Interrupção		
19	02/05/2025	X	
20	09/05/2025		X
21	29/06/2025		X Supervisionada

Turma A

Nº aulas	Data	Aula assistida e/ou colaborada	Aula lecionada
1	29/10/2024	X	
2	05/11/2024	X	
3	19/11/2024	X	
4	26/11/2024	X	
5	03/12/2024	Prova	
6	10/12/2024		X
7	17/12/2024	X	
	Interrupção		
8	07/01/2025	X	
9	14/01/2025	X	
10	21/01/2025	X	
11	28/01/2025	X	
12	04/02/2025	X	
13	18/02/2025	X	
14	25/02/2025		X
15	11/03/2025	X	
16	18/03/2025	X	
	Interrupção		
17	07/06/2025		X Supervisionada

Turma B

Nº aulas	Data	Aula assistida e/ou colaborada	Aula lecionada
1	29/10/2024	X	
2	05/11/2024	X	
3	12/11/2024	X	
4	19/11/2024	X	
5	26/11/2024	X	
6	03/12/2024	Prova	
7	10/12/2024		X
	Interrupção		
8	07/01/2025	X	
9	14/01/2025	X	
10	21/01/2025	X	
11	28/01/2025	X	
12	04/02/2025	X	
13	11/02/2025	X	
14	18/02/2025	X	

15	25/02/2025		X
16	11/03/2025	X	
17	25/03/2025	X	
18	01/04/2025	Semana de provas	
	Interrupção		
19	29/04/2025	X	
20	06/05/2025		X
21	07/06/2025		X Supervisionada

1.4. Perfil dos alunos e das turmas de classes de conjunto

O **Aluno A** encontra-se no 4º grau (8º Ano de escolaridade), no regime integrado e tem bastante potencial e grande habilidade para tocar contrabaixo, no entanto distrai-se com muita facilidade.

Relativamente à relação física entre o aluno e o contrabaixo, compreende-se que o aluno tem uma boa posição da mão direita, no entanto, com margem ainda para melhorar. A posição da mão esquerda do aluno, revela-se pouco segura, sendo um dos pontos mais trabalhados em aulas mais técnicas.

Quanto à relação com os docentes, o aluno demonstra respeito e empenho, no entanto, aquando da presença de outros discentes, torna-se bastante mais complicado captar a atenção do aluno.

O **Aluno B**, frequenta o 8º grau (12º Ano de escolaridade), no regime profissional, estando a trabalhar na conclusão de curso, como também no ingresso em escolas superiores. Assim, o aluno demonstra bastante empenho e trabalho, no entanto com o stresse dos objetivos referidos, afeta a execução do instrumento.

A mão direita revela estar em demasiada tensão constante, devendo-se ao stresse e, por sua vez, mau posicionamento. Muitas vezes o aluno começa com a mão no talão e pouco depois de iniciar a execução de alguma peça ou exercício, a mão começa a aproximar-se mais do centro do arco. Quando a mão se encontra neste ponto do arco, o braço e o polegar tendem a fazer mais força, resultando em grande tensão de todo o corpo e pode vir a resultar em lesões.

A relação do aluno com o professor é de bastante respeito e ainda se demonstra disponível para ajudar discentes do mesmo naipe.

A **turma A**, conta com 5 alunos do 3º ao 5º grau do ensino básico. Todos os alunos têm boa apetência musical, no entanto a distração presente na aula, atrasa o progresso da turma. Há bastante entreaajuda, principalmente dos alunos mais velhos com os mais novos. A discrepância entre o empenho de uns alunos e a distração de outros, traz um ambiente confuso e de bastante dificuldade de continuidade de aula.

Em conjunto, o grupo da **turma B** tem uma dinâmica bastante positiva, de entreaajuda e de bastante boa disposição. Demonstam interesse em melhorar como um grupo e ainda autonomia aquando da calendarização para ensaios.

O grupo é composto por 4 alunos do 6º ao 8º grau do ensino secundário profissional. Esta turma revela-se num nível muito bom, tendo em conta que estão em graus diferentes, cada um tem o papel adequado ao seu nível e cada um faz um trabalho bastante bom, tendo em conta o seu grau e o nível do papel que se encontram a tocar.

1.5. Descrição das aulas observadas

Aluno A

Academia Costa Cabral	
Data: 25/10/2024, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau
Nº da Aula: Aula 1	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Sol M, Sol m (Harmónica e melódica); Estudo nº 7 e 8, Simandl;	
Observação	
<p>O aluno veio de aula de francês na qual teve teste.</p> <p>A aula começa de forma descontraída, o aluno fala de outros assuntos relacionados com a escola. Entretanto a professora pede ao aluno para afinar. O aluno demonstrou dificuldade, porque o som do instrumento não estava a chagar bem ao afinador. Desta forma a professora aconselhou o aluno a colocar resina no arco.</p> <p>A professora pede ao aluno para começar a tocar com a escala habitual de Sol M. Com a escala, a professora trabalha afinação com o aluno usando técnicas, como tocar em conjunto, e ensinando o aluno a compreender o conceito de vibração por simpatia.</p> <p>Relativamente ao arco, o aluno demonstrou dificuldade na mudança de arcadas sem interromper o som, desta forma a professora insiste na correção para melhoramento desta técnica.</p> <p>Nas escalas menores harmónica e melódica, a professora trabalhou a parte de formação musical, ensinando o aluno a perceber como identificar a armação de clave de cada escala e depois utilizaram o que foi lecionado em prática.</p> <p>Depois das escalas a professora pede ao aluno para escolher um dos estudos e tocar. Exemplificou o início do estudo, para o aluno ganhar percepção auditiva e se lembrar das aulas anteriores.</p> <p>O aluno demonstra algumas dificuldades a tocar o que foi pedido para estudar em casa, o que demonstra falta de estudo, no entanto já não tem aula há duas semanas.</p> <p>A professora explica ao aluno que a prestação deste piorou nesta aula. O aluno explica que não teve muito tempo, no entanto terá prova dentro do prazo de um mês.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 08/11/2024, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau
Nº da Aula: Aula 2	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Sol M, Sol m (Harmónica e melódica); Estudo nº 8, Simandl;	
Observação	
<p>O início da inicia com conversa entre o aluno e a professora, sobre assuntos não ligados à aula.</p> <p>O aluno afina o instrumento e toca as escalas e arpejos habituais, sendo que a professora vai fazendo correções à postura do aluno e som.</p> <p>A aula evolui para o estudo nº8 de Simandl, imposto pela professora. De forma calma e colaborativa, o aluno e a professora executam a peça em conjunto. Embora com dificuldade, o aluno esforça-se a tocar a peça da forma mais correta.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 15/11/2024, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau
Nº da Aula: Aula 3	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Sol M, Sol m (Harmónica e melódica); Estudo nº 8, Simandl;	
Observação	
<p>O aluno começou a aula por afinar o instrumento.</p> <p>De seguida foi-lhe pedido que tocasse as escalas e respetivos arpejos, que são necessárias para a prova.</p> <p>A professora alerta o aluno para não perder o som sempre que muda o arco.</p> <p>A escala de sol M, está a ser executada a subir pela corda Ré.</p> <p>Como habitual a professora toca em conjunto com o aluno de forma a ajudar com a afinação.</p> <p>A aula tem um ambiente muito divertido e relaxado, sem dispersar muito do ponto essencial da matéria.</p> <p>A peça vista nesta aula, é a peça que será tocada pelo aluno na próxima audição.</p> <p>A professora pede ao aluno para fazer vibrado. O aluno demonstra dificuldades a executar o vibrado e, neste sentido a professora ensina o aluno a levantar os dedos que não estão a fazer o vibrado, mas não tirando o polegar do lugar do sítio, de forma a mexer o dedo de forma mais livre.</p>	

O aluno e a professoras tocaram em conjunto a peça, sendo que a professora de frase a frase parava de tocar e pedia ao aluno para tocar sozinho, de forma a alertar para o som.

O método de tocar em conjunto, está a demonstrar resultado, porque se consegue compreender uma melhoria bastante grande na percepção de afinação do aluno, ao ponto em que o aluno já corrige a afinação sozinho, sem auxílio.

Ao final da peça o aluno já conseguiu executar o vibrato.

Academia Costa Cabral	
Data: 22/11/2024, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau
Nº da Aula: Aula 4	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Sol M, Sol m (Harmónica e melódica), ; Estudo nº 8 Simandl;	
Observação	
<p>O aluno começou a aula por afinar o instrumento.</p> <p>A aula começa com muito bom ambiente. O aluno chegou um pouco tarde, porque ainda teve de ir buscar o instrumento.</p> <p>A professora pede ao aluno para tocar as escalas com as articulações e arpejos que são do programa do aluno.</p> <p>O aluno demonstra dificuldade na articulação de quarto notas ligadas e, desta forma, a professora ajuda o aluno tocando em conjunto com ele.</p> <p>Após a execução das escalas, o aluno toca</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 29/11/2024, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau
Nº da Aula: Aula 5	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Sol M, Sol m (Harmónica e melódica); Estudo nº 8, Simandl; “Concertino”, Breval.	
Observação	
<p>A aula inicia com o aluno a afinar o instrumento.</p> <p>Esta é a última aula antes da prova.</p> <p>De seguida, como habitual a professora pede ao aluno para tocar as suas escalas e arpejos com as respetivas articulações e inversões.</p> <p>Aquando da execução das escalas a professora vai auxiliando o aluno nas dedilhações que ainda não estão completamente decoradas pela parte do aluno.</p> <p>O aluno ainda demonstra alguma dificuldade na distinção auditiva das escalas melódica e harmónica, no entanto compreende-se uma grande melhoria a nível de afinação das notas e dedilhações.</p> <p>A professora indica ao aluno para começar a tocar a peça que terá de apresentar na prova.</p> <p>Para esta peça, a professora toca em conjunto com o aluno.</p> <p>A professora pede ao aluno para tocar uma frase da peça, na qual demonstra dificuldades, três vezes seguidas sem se enganar. Com isto, a professora ensina a regra dos três ao aluno, na qual o aluno tem de tocar três vezes a mesma frase sem se enganar, sendo que se existir o caso de se enganar, o aluno terá de começar todo de novo.</p> <p>O aluno demonstra dificuldades numa frase, desta forma a professora tenta analisar qual será o problema e pede ao aluno para tocar sem ligaduras, no entanto compreende-se que o problema está no entendimento das notas da parte do aluno. Ambos os intervenientes praticam estas notas e, após o resultado que seria necessário, voltam a tocar com as ligaduras.</p> <p>A atenção do aluno nesta aula aumentou, devido à próxima aula ser uma prova de avaliação.</p> <p>Após a execução da peça com ajuda da professora, foi pedido ao aluno para tocar a peça do início ao fim sem ajudas, como forma de simulação para a prova.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 06/12/2024, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau
Nº da Aula: Aula 6	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Sol M, Sol m (Harmónica e melódica); Estudo nº 8, Simandl; “Concertino”, Breval.	
Observação	
<p>A aula começa um pouco mais tarde, porque o aluno chegou atrasado da aula anterior.</p> <p>A aula começa às 13:20.</p> <p>O aluno afina o instrumento e de seguida a professora pergunta ao aluno em que tonalidade é que o segundo andamento da obra “Concertino”. O aluno demonstra alguma dificuldade, no entanto, a professora ajuda a chegar à solução.</p> <p>A professora tenta fazer com que o aluno consiga fazer a escala sozinho, tanto com as notas, como as dedilhações.</p> <p>De seguida, a professora e o aluno, começaram a ler a nova parte da obra que o aluno tocou no 1º período.</p> <p>A professora incentivou o aluno a resolver as dedilhações sozinho, no entanto, o aluno demonstrou alguma dificuldade no solfejo, o que não é habitual, talvez seja um dia em que haja mais distrações para o aluno e seja complicado manter a concentração.</p> <p>No decorrer da aula, o aluno foi compreendendo melhor e resolvendo autonomamente as dificuldades.</p> <p>A professora auxiliou o aluno ao tocar em conjunto e, desta forma, o aluno demonstrou ainda mais capacidade e à vontade.</p>	

2º Período

Academia Costa Cabral	
Data: 10/01/2025, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau
Nº da Aula: Aula 7	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Ré M, Si m (Harmónica e melódica); Estudo nº 8, Simandl; “Concertino”, Breval.	
Observação	
<p>O aluno chega um pouco atrasado, porque veio de uma aula de francês que terá acabado mais tarde.</p> <p>A aula começa de forma descontraída e divertida</p> <p>Escala de Sol M a subir pela corda ré.</p> <p>Aquando da chegada à posição polegar na realização da escala, o aluno utiliza a uma posição de dedos incorreta. Desta forma, a professora, pede ao aluno para parar de tocar, de forma a corrigir o erro. O aluno dobra a ponta do dedo indicador, sendo que, por consequência, os dedos acabam por ficar tortos e não redondos, tal como é pretendido.</p> <p>A professora explica ao aluno que se fizer esta posição mal, irá começar a ter dores e poderá vir a ter problemas de saúde posteriormente. Ainda explica que com esta posição errada, o aluno começa a perder som, por falta de força total da mão ao pisar a corda, sendo que, com os dedos redondos, a força provém de toda a mão, distribuída de forma mais benéfica para o aluno.</p> <p>Depois a professora começa a ver o segundo andamento do “Concertino” com o aluno.</p> <p>Neste andamento, trabalharam mais a parte que utiliza a escala de lá Maior em alternância com as dominantes e tónica da mesma escala. Desta forma consegui compreender uma melhoria da posição polegar do aluno.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 17/01/2025, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau
Nº da Aula: Aula 8	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Ré M, Si m (Harmónica e melódica); Estudo nº 8, Simandl; “Concertino”, Breval.	
Observação	
<p>Como habitual, o aluno chega atrasado, por vir da aula anterior.</p> <p>O aluno efetua as escalas e arpejos habituais.</p> <p>De seguida o aluno retoma o segundo andamento da peça “Concertino”, sendo que desta vez, a professor presta ainda mais atenção à posição polegar e trabalha em conjunto com o aluno, de forma a corrigir a curvatura errada dos dedos da mão esquerda.</p> <p>No final da aula, a professora pediu ao aluno para rever o estudo nº 8 de Simandl.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 24/01/2025, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau
Nº da Aula: Aula 9	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Ré M, Si m (Harmónica e melódica); Estudo nº 26, Simandl;	
Observação	
<p>O aluno, demonstra-se um pouco desmotivado, por ser altura de testes e estar bastante sobrecarregado, no entanto a professora tenta criar um ambiente calmo e seguro.</p> <p>A aula é feita com bastante calma e o aluno demonstra o que estudou, sendo que não teve tempo para praticar tudo o que é habitual.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 31/01/2025, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau
Nº da Aula: Aula 10	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Ré M, Si m (Harmónica e melódica); Estudo nº 26, Simandl;	
Observação	
<p>O aluno fala com a professora, sobre o seu sono. A noite anterior dormiu um pouco mal, devido ao stress, porque teve teste de ciências. A professora ajuda o aluno a compreender que a noite má que teve, foi apenas por causa do stress.</p> <p>Depois o aluno afinou o instrumento e de seguida a professora, pediu que tocasse as suas escalas.</p> <p>Na escala de Si m, o aluno demonstra dificuldade, na organização das dedilhações, como habitualmente, a professora, tenta fazer com que o aluno chegue lá através de perguntas que farão com que o aluno, chegue à resposta sozinho.</p> <p>De seguida a professora pediu ao aluno para tocar o estudo nº 26 de Simandl. O aluno demonstra alguma dificuldade na leitura, no entanto a professora auxilia, com indicações de ardas e dedilhações e o aluno não desiste de ler até ao final.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 07/02/2025, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau
Nº da Aula: Aula 11	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Ré M, Si m (Harmónica e melódica); “Concertino”, Breval;	
Observação	
<p>O aluno chegou um pouco atrasado, no entanto prepara o instrumento rapidamente e começa por afinar.</p> <p>A professora nota que as cerdas do arco estão em mau estado e explica ao aluno que deve ter mais cuidado com a manutenção do mesmo.</p> <p>De seguida, a professora pede ao aluno para tocar a escala habitual. O aluno demonstra dificuldade em iniciar a escala, desta forma a professora auxilia o aluno ao tocar em conjunto.</p> <p>Aquando da interpretação da escola, pelos dois intervenientes, a professora alerta o aluno para a posição dos dedos da mão esquerda, porque estão pouco redondos e poderá vir a criar dores no final da aula e a longo prazo.</p> <p>Para a escala de Si menor o aluno demonstrou ainda mais dificuldade ao executar, assim, a professora, tentou fazer com que o aluno chegasse à resposta, sendo que, ao mesmo tempo, auxiliava com dedilhações.</p> <p>Posteriormente na aula, o aluno toca a peça “Concertino” de Breval e o professor ajuda da forma habitual, tocando em conjunto.</p> <p>Nesta obra, a professora adverte para: a posição errada dos dedos da mão esquerda do aluno; para o aluno ter atenção às arcadas; para ter em consideração o fraseado e as notas de apoio; as dedilhações;</p> <p>Relativamente ao fraseado, a professora ensina o aluno a compreender quais são as notas mais importantes de cada frase. Desta forma, a professora adverte para todos os fatores necessários a serem compreendidos, como as notas da escala mais importantes, os tempos do compasso mais importantes e a maneira como poderá utilizar o arco de forma a dar ênfase às notas referidas como mais importantes.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 14/02/2025, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau (2º Período)
Nº da Aula: Aula 12	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Ré M, Si m (Harmónica e melódica); “Concertino”, Breval;	
Observação	
<p>A aula inicia com a conversações de todos os intervenientes, sobre as atividades futuras do aluno.</p> <p>De seguida o aluno afina o instrumento e a professora pede para tocar as escalas que o docente tem de tocar para a prova.</p> <p>O aluno demonstra, novamente, dificuldade em identificar as escalas, no entanto compreende-se que seja por distração, porque o aluno demonstra bastantes capacidades para compreender o sistema das escalas e quando é relembrado quais são, mas escalas, consegue adaptar-se bem.</p> <p>A professora ajuda o aluno nas dedilhações, mas percebe-se uma diferença grande melhoria a nível sonoro desde a aula anterior.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 21/02/2025, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau (2º Período)
Nº da Aula: Aula 13	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Ré M, Si m (Harmónica e melódica); “Concertino”, Breval;	
Observação	
<p>O aluno chega um pouco atrasado da aula anterior, no entanto, rapidamente pega no instrumento e afina para iniciar a aula.</p> <p>Nesta aula, o aluno mostra-se confiante em relação às escalas que tem de tocar, desta forma indica que não irá precisar de ajuda e que sabe quais são as escalas que tem de tocar e quais as dedilhações. O aluno foi capaz de tocar as escalas como tinha prometido, no entanto, demonstra ainda alguma dificuldade em manter o som de nota para nota e ainda dificuldade relativamente à afinação de algumas notas, principalmente as notas na posição polegar.</p> <p>De seguida, o aluno tocou o primeiro andamento do “Concertino”, com algumas dificuldades relativamente a dedilhações e dinâmicas. Desta forma, a professora tentou auxiliar da melhor forma possível, indicando ao aluno quando as dedilhações estavam erradas e tentou fazer com eu o aluno chegasse à solução por si.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 28/02/2025, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau (2º Período)
Nº da Aula: Aula 14	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Ré M, Si m (Harmónica e melódica); “Concertino”, Breval;	
Observação	
<p>O aluno chega um pouco atrasado da aula anterior, no entanto, rapidamente pega no instrumento e afina para iniciar a aula.</p> <p>O aluno demonstra ainda alguma dificuldade e esquecimento relativamente às dedilhações que tem de fazer na obra “Concertino”.</p> <p>No final da aula, a professora alerta o aluno para executar um estudo mais regular.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 14/03/2025, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau (2º Período)
Nº da Aula: Aula 15	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Ré M, Si m (Harmónica e melódica); Simandl, Estudo nº 26; “Concertino”, Breval;	
Observação	
<p>A aula inicia com assuntos sobre matérias exteriores a esta disciplina. Esta discussão ajuda a descontraír e criar um ambiente seguro na sala de aula.</p> <p>O aluno demonstra-se stressado, por falta de estudo e prática no instrumento, dessa forma, a professora, tenta fazer com que o aluno se mantenha calma e pronto para iniciar a aula.</p> <p>As escalas que o aluno toca, demonstra que houve estudo por parte deste, no entanto a obra “Concertino”, continua um pouco insuficiente.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 21/03/2025, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau (2º Período)
Nº da Aula: Aula 16	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Ré M, Si m (Harmónica e melódica); Simandl, Estudo nº 26; “Concertino”, Breval;	
Observação	
<p>A aula inicia com assuntos sobre matérias exteriores a esta disciplina. Esta discussão ajuda a descontrair e criar um ambiente seguro na sala de aula.</p> <p>De seguida, o aluno afina o instrumento e a professora pede para tocar as escalas. Desta vez o aluno lembra-se da escala de Ré M e as dedilhações, no entanto, quando tem de tocar o arpejo, demonstra dificuldades de lembrança relativamente às dedilhações. Assim, a professora demonstra no seu contrabaixo, de forma a esclarecer as dúvidas do aluno. Para a relativa menor de Ré M, o aluno manifesta a mesma dificuldade, relativamente a dedilhações, sendo que a professora, recorre ao mesmo método de tocar no seu contrabaixo e demonstrar, seguido de tocar em conjunto com o aluno, para ajustar questões de afinação. No final pede ao aluno para tocar sozinho e, desta forma, provar que compreendeu e resolveu as suas dificuldades.</p> <p>A professora pede ao aluno para tocar o estudo nº 26 de Simandl, sendo que se compreendem bastantes dificuldades do discente, relativamente a dedilhações. Desta forma professora, precisa de rever a peça quase toda, explicando dedilhações, arcadas, dinâmicas e ainda advertindo para dinâmicas e distribuição do arco.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 28/03/2025, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau (2º Período)
Nº da Aula: Aula 17	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Ré M, Si m (Harmónica e melódica); Simandl, Estudo nº 26; “Concertino”, Breval;	
Observação	
<p>No início da aula, a professora e o aluno falam sobre as provas que estão próximas.</p> <p>De seguida o aluno afina o instrumento e toca as escalas. A professora pede ao aluno para fazer a escala de 4 em 4 notas, no entanto o aluno demonstra dificuldade em coordenar a mão esquerda com a direita. A professora auxilia o aluno ao contar com ele as notas.</p> <p>Estudo 26, F. Simandl:</p> <p>No estudo, a professora pediu ao aluno para repetir a figura inicial de forma a aperfeiçoar o início do estudo. Esta figura, consiste numa terceira de semicolcheias ligadas a uma mínima e ainda tem uma mudança de posição, o que se torna um pouco desafiador para o aluno.</p> <p>Na mudança de tonalidade, tem a indicação “Dolce e ben legato”, sendo que a professora realçou esta anotação para o aluno cumprir com a indicação. De seguida trabalharam esta parte, maioritariamente em arcadas e dedilhações.</p> <p>O fim do estudo é muito semelhante ao início, por isso foi feita uma revisão ao qual o aluno respondeu de forma suficiente.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 04/04/2025, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau (2º Período)
Nº da Aula: Aula 18	Disciplina: Prova de Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Ré M, Si m (Harmónica e melódica); Simandl, Estudo nº 26; "Concertino", Breval;	
Observação	
<p>A prova inicia com a anunciação da professora, sobre o que irá ser tocado.</p> <p>De seguida, o aluno toca a escala de Ré M em 2 oitavas, as escolas de Si m harmonia e melódica e os respetivos arpejos das 3 escalas.</p> <p>O aluno ainda demonstra dificuldade na distinção das escalas harmónica e melódica e ainda tem dificuldade em lembrar-se das dedilhações das escalas e arpejos, principalmente o harpejo de Si m.</p> <p>Na execução do estudo, compreende-se que o aluno terá estudado bem, tanto as dedilhações, como o ritmo, no entanto falta bastante energia, o que, conseqüentemente afeta o som.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 02/05/2025, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau (2º Período)
Nº da Aula: Aula 19	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos:	
Observação	
O aluno faltou.	

3º Período

Aluno B

Academia Costa Cabral	
Data: 25/10/2024, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º Grau
Nº da Aula: Aula 1	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Sol M em 3 oitavas, Mi m (Melódica e Harmónica) e Si b M; 2º Andamento: Sonata de Eccles; Misk, legende	
Observação	
<p>O aluno chega um pouco atrasado.</p> <p>A aula começa com conversa sobre outras disciplinas do aluno, nomeadamente a prova de coro que terá depois desta aula.</p> <p>A aula inicia com a execução de 3 escalas: Sol M, Mi m (Melódica e harmonia) e Si b M, todas em três oitavas. A professora auxilia o aluno, tocando em conjunto, de forma a melhorar a afinação.</p> <p>O aluno e a professora, tocaram intervalos de 3ª, 5ª e arpejos.</p> <p>Nos intervalos de quinta a professora exemplificou e pediu ao aluno para fazer apenas o dedo 1 isolado, de forma a melhorar a afinação, antes de juntar a outra nota.</p> <p>Sonata de Eccles:</p> <p>O aluno vai rever a sonata de Eccles, porque já tocou no ano passado. A professora auxiliou o aluno, ao tocar em conjunto, de forma a relembrar o aluno.</p> <p>O professor e o aluno trabalham partes técnicas de dedilhações, arcos e ainda dinâmicas da peça.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 08/11/2024, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º Grau
Nº da Aula: Aula 2	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Sol M em 3 oitavas, Sol m, Mi m (Melódica e Harmónica) e Si b M, em duas oitavas; 2º Andamento: Sonata de Eccles; Misek, legende.	
Observação	
<p>O aluno chega a sala e conversa com a professora sobre o seu estado de saúde, tem estado bastante doente, no entanto como tem provas de ingresso na próxima semana, resolveu comparecer à aula para se preparar melhor.</p> <p>A aula começa com fala de assuntos relativos à faculdade.</p> <p>De seguida o aluno afina o instrumento e a professora pede-lhe para começar a tocar a escala de Sol M em três oitavas com várias variações de arcadas e ainda o harpejo no fim, sendo que auxiliou ao tocar em conjunto com o aluno e apontou melhorias a fazer nas dedilhações e na posição do arco.</p> <p>Posteriormente a professora pediu ao aluno para fazer cordas dobradas em intervalos de terceira, sendo que auxiliou da mesma forma, tocando em conjunto.</p> <p>Os intervalos funcionam de forma a melhorar a afinação do aluno, para depois as posições estarem mais bem definidas aquando da execução da escala pedida.</p> <p>A professora pede ao aluno para tocar as restantes escalas de Sol m, Mi m harmónicas e melódicas e ainda Si b M, todas em apenas duas oitavas, de seguida os arpejos e as respetivas inversões.</p> <p>A aula continua com a Sonata de Eccles. O aluno tocou a primeira parte da peça de uma forma bastante segura, tanto ritmicamente como dinamicamente, sendo que considero uma excelente melhoria desde a última aula.</p> <p>Na próxima parte da peça o aluno já demonstrou um pouco mais de dificuldade, desta forma a professora ajuda atendendo posições mais complicadas e ainda parte de solfejo.</p> <p>Após a conclusão da primeira peça, o aluno afina o contrabaixo na afinação solista e passa para a peça "Legende", de Misek. Inicialmente o aluno pergunta o que é que poderá fazer para a peça soar mais "musical", ao qual a professora aconselha o aluno a pensar na música como se a estivesse a cantar.</p> <p>Nesta peça, a professora e o aluno trabalham aspetos de afinação, noção de tempo, a forma como gerir o arco, a dinâmica e o ponto de contacto.</p> <p>O tempo da aula esticou um pouco pelo facto do aluno estar próximo de uma prova de ingresso num outro país e, desta forma, a professora, deu um pouco mais de tempo de aula.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 15/11/2024, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º Grau
Nº da Aula: Aula 3	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos:	
Observação	
O aluno faltou.	

Academia Costa Cabral	
Data: 22/11/2024, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º Grau
Nº da Aula: Aula 4	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Sol M em 3 oitavas, Mi m (Melódica e Harmónica) e Si b M; 2º Andamento: Sonata de Eccles; Misek, legende	
Observação	
<p>O aluno chega a aula e começa por afinar o instrumento.</p> <p>De seguida o aluno toca as escalas habituais, nas quais demonstra que foi feito estudo.</p> <p>Prosseguindo a aula, o aluno toca a peça “<i>Legende</i>” de Misek, no entanto compreende-se perda de motivação por parte do aluno para a execução desta obra. Assim, nota-se uma perda de musicalidade e noção melódica, desta forma a professora aconselha o aluno a repousar um pouco a obra e efetuar mais audição de diferentes gravações da mesma, de forma a procurar novas influências e técnicas.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 29/11/2024, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º Grau
Nº da Aula: Aula 5	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Sol M em 3 oitavas, Mi m (Melódica e Harmónica) e Si b M; 2º Andamento: Sonata de Eccles; Misek, legende	
Observação	
<p>O aluno chega a aula e começa por afinar o instrumento.</p> <p>O assunto inicial incide sobre a prova que foi feita no dia anterior ao que está a ser observado nesta gralha.</p> <p>De seguida o aluno toca as suas escalas, nas quais demonstra dificuldades a realizar as ligações de 6 a 6 notas.</p> <p>Carl Montanari, estudo 3 (estudo obrigatório)</p> <p>Estudo que trabalha bastante a coordenação da mão esquerda, padronizando as dedilhações. O aluno demonstra alguma dificuldade, no entanto percebe-se uma compreensão muito boa e rápida, sendo que consegue resolver bem e rapidamente os problemas.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 10/01/2025, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º Grau
Nº da Aula: Aula 7	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Sol M em 3 oitavas, Mi m (Melódica e Harmónica) e Si b M; 2º Andamento: Sonata de Eccles; Misek, legende	
Observação	
<p>A aula começa de forma descontraída e alegre.</p> <p>O aluno começa por tocar a escala de Sol M e a professora pede para tocar duas ligadas e duas separadas, por causa do golpe de arco no concerto de Vanhal. Na realização da escala, compreende-se que o aluno está com os dedos um pouco dobrados na ponta, sendo que acaba por perder som e poderá vir a ter complicações aquando da execução da escola. Isto deve-se ao cumprimento demasiado longo das unhas do aluno. Neste sentido a professora pede ao aluno para cortar as unhas.</p> <p>Ainda consegui perceber que o aluno tem o hábito de levantar apenas o segundo dedo quando necessita de pisar a corda com o 4º dedo.</p> <p>De seguida a aula passa para a interpretação do concerto de Vanhal.</p> <p>Neste concerto, a professora pediu ao aluno para tocar o 1º andamento e ao longo disso, ia corrigindo e auxiliando, tocando em conjunto com o aluno.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 17/01/2025, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º Grau
Nº da Aula: Aula 8	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Sol M em 3 oitavas, Mi m (Melódica e Harmónica) e Si b M; 2º Andamento: Sonata de Eccles; Misek, legende	
Observação	
<p>O aluno chega 5 minutos antes da aula.</p> <p>O aluno começa o primeiro andamento do concerto de Vanhal de forma um pouco emotiva, no entanto, a professora pede para recomeçar com mais atitude. Desta forma, o aluno recomeçou e a diferença foi bastante grande, sendo que o ataque foi muito dinamicamente e articuladamente excelente.</p> <p>A professora utiliza o contrabaixo para tocar em conjunto com o aluno, de forma a ajudá-lo em vários pontos característicos do concerto, como energia, ritmo e afinação.</p> <p>Ao final da primeira exposição do tema, a professora pergunta ao aluno, porque é que ele toca com mais energia quando toca em conjunto com a professora, mas quando toca sozinho, perde esta energia. Assim, o aluno pensou sobre o assunto e tentou tocar novamente, com esta nova ideia na cabeça e foi tentando melhorar a intenção sonora da peça. Entretanto, a professora foi reforçando o pedido de energia para o aluno não se esquecer.</p> <p>Passando para a próxima parte do andamento, o aluno pergunta porque é que no dia de hoje está mais cansado e com mais dificuldade de pisar a corda, principalmente na posição polegar, ao qual a professor responde que o aluno deve estar cansado de tocar, porque teve que estudar bastante recentemente devido às olimpíadas que realizou muito recentemente e ainda alertou para o facto das Corda estarem muito altas e ainda que seria necessário levar o contrabaixo ao luthier para reparar este problema. A professora alerta ainda para o tamanho das unhas do aluno, já tendo feito isso na aula anterior. Assim o aluno fica forçado a dobrar os dedos de forma não benéfica, que poderá trazer dores e problemas nos dedos.</p> <p>De seguida, o aluno viu a cadência e os mesmo problemas surgiram, devido as unhas muito compridas, as cordas muito altas e o cansaço do aluno, a cadência foi bastante mais difícil de executar.</p> <p>No entendo, o aluno não desiste e em conjunto com a professora, viram as dedilhações e afinação.</p> <p>Apesar de todas as dificuldades presentes, o aluno demonstra bastante força de vontade para tocar bem e continuar.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 24/01/2025, 15:00	Professor: Florian Pertzborn
Duração: 1 hora	Grau: 12º B / 8º Grau
Nº da Aula: Aula 9	Disciplina: Aula aberta na ESMAE
Conteúdos Programáticos: Concerto nº 1, Johann Baptist Vanhal;	
Observação	
<p>Esta aula é uma aula aberta, dada na ESMAE, pelo professor Florian Pertzborn, como forma de conhecer o professor da instituição superior a que os alunos se inscrevem.</p> <p>O aluno inicia a aula a tocar o concerto de Vanhal.</p> <p>No final, o professor pergunta ao aluno, há quanto tempo é que ele estuda contrabaixo e como é que ele encontrou o posicionamento que tem neste momento, tanto em relação ao tamanho do espigão, como também em relação à mão direita. O professor justifica que o aluno poderá ter algumas dificuldades, ao tocar por causa destes posicionamentos aos quais o aluno se veio a habituar.</p> <p>Para isto, o professor, propôs ao aluno reconsiderar a reduzir a altura do espigão, alterar a altura do banco, de forma à pestana ficar mais ou menos no alinhamento dos olhos do aluno. Relativamente à mão direita, o professor sugere que o aluno segure o arco de forma mais natural e mais perto do talão, e ainda recomenda a alterar o ponto de contacto.</p> <p>O professor, recomenda ainda, que o aluno considere a utilização de um instrumento mais pequeno e que seja mais adaptável, ergonomicamente, ao aluno.</p> <p>De seguida, o professor, pede ao aluno, para alterar a sua articulação, de forma a poder deixar a nota soar mais, porque, o aluno fazia demasiada pressão no arco, o que, por sua vez, abafava a nota cedo demais.</p> <p>Quando o aluno juntou o aspeto da articulação e do ponto de contacto, a melhoria foi bastante grande e perceptível.</p> <p>O professor pede ao aluno para tocar o segundo tema, no entanto, antes, pergunta qual é a diferença entre o primeiro tema e o segundo, ao qual o aluno responde que o segundo tema é muito mais melódico. Esta resposta é validada pelo professor e ainda acrescenta que o primeiro serve para anunciar o concerto.</p> <p>Desta forma, o professor explica que, para fazer este tema de forma mais melódica, o aluno terá de ter em atenção o ponto de contacto, terá de fazer muito menos pressão no arco e ainda terá de ter em atenção a divisão do arco, sendo que informa que para notas maiores, o aluno deve gerir a pressão do arco de forma a poder utilizá-lo todo; Quando são notas que se dividem numa arcada apenas, o aluno deve gerir o arco de forma a ambas as notas serem distribuídas de forma igual pelo arco.</p>	

2º Semestre

Academia Costa Cabral	
Data: 31/01/2025, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º Grau (2º Semestre)
Nº da Aula: Aula 10	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Programa para a prova de acesso: Estudo nº 3 monttanari;	
Observação	
<p>No início da aula, falaram sobre a aula aberta que o aluno teve na ESMAE.</p> <p>De seguida, o aluno afinou o instrumento e começou por tocar a escala de Ré M, para aquecer.</p> <p>Esta é a primeira aula do 2º semestre e a professora pediu ao aluno para verem o programa para as provas de acesso. O aluno tocou o estudo que viu na aula aberta na ESMAE e a professora chamou o aluno à atenção pelas posições incorretas que está a fazer.</p> <p>Como forma de auxílio, a professora pede ao aluno para colocar o metrónomo, quanto toca o estudo.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 07/02/2025, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º Grau (2º Semestre)
Nº da Aula: Aula 11	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Concerto nº 1, Johann Baptist Vanhal;	
Observação	
<p>O aluno chega aula um pouco atrasado e afina o instrumento.</p> <p>A professora pede ao aluno para tocar o 1º andamento do concerto nº1 de Vanhal do início ao fim, simulando o ambiente de prova.</p> <p>O aluno toca a peça num andamento ainda lento e não consegue chegar ao final. Desta forma a professora inicia uma aula de explicação musical da obra, trabalhando aspetos como ritmo, afinação e dedilhação.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 14/02/2025, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º Grau (2º Semestre)
Nº da Aula: Aula 12	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Excertos de orquestra: Sinf 1, Mahler; Bodas de Figaro, Mozart; Concerto para violino 2, J. S. Bach.; Sinf 40, Mozart.	
Observação	
<p>O aluno inicia a aula ao afinar o instrumento.</p> <p>De seguida, tocou o excerto a solo da Sinfonia no 1, de Mahler, preparando-se para o estágio que virá a decorrer na AMCC.</p> <p>Tendo começado com um excerto de orquestra, a aula passa a incidir sobre mais excertos, preparando o aluno para futuras provas de orquestra.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 21/02/2025, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º Grau (2º Semestre)
Nº da Aula: Aula 13	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos:	
Observação	
O aluno faltou.	

Academia Costa Cabral	
Data: 28/02/2025, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º Grau (2º Semestre)
Nº da Aula: Aula 14	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: “Reverie”, G. Bottesini	
Observação	
<p>O aluno afina o instrumento. De seguida a professora pergunta ao aluno se já ouviu uma gravação da peça que terá de tocar, ao qual o aluno respondeu que não. Desta forma a professora pôs uma gravação da peça e pediu ao aluno que seguisse a peça pela partitura.</p> <p>Após a audição da peça, o aluno começou a tocar a mesma do início, no entanto, a perceção rítmica estava um pouco fraca. Assim sendo, a professora ajudou o aluno a compreender a subdivisão rítmica da peça.</p> <p>Ambos os intervenientes trabalharam aspetos como afinação, ritmo e ainda dedilhações, ao longo da peça.</p> <p>Assim, o aluno chegou ao fim da peça, compreendendo melhor a logística da mesma.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 14/03/2025, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º (2º Semestre)
Nº da Aula: Aula 15	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: "Reverie", G. Bottesini;	
Observação	
<p>A aula inicia com o aluno a desapertar o arco, para poder separar as perdas do arco de forma a melhorar o som que se encontrava condicionado, pelo excesso de resina acumulada.</p> <p>De seguida o aluno pergunta que escala tem de tocar, ao qual a professora responde, que deverá tocar a escala da tonalidade da peça que ira tocar, como forma de aquecimento, porque este semestre não terá de tocar escalas para a prova.</p> <p>Aquando da interpretação da peça, compreende-se que o aluno não ouviu a peça, sendo que ainda tem alguma dificuldade em compreender frases e afinação. O aluno tem de ouvir a professora a tocar para saber o que tem de tocar, se não ouvir toca notas erradas.</p> <p>Com isto a professora, tenta auxiliar da melhor forma, tocando apenas quando necessário ou em conjunto com o aluno, quando é repetida uma frase de início ao fim.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 21/03/2025, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º Grau (2º Semestre)
Nº da Aula: Aula 16	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Excertos de orquestra: G. Mahler, Sinf 1 (3º and Solo); J. Von Beethoven, Sinf 9 (Recitativo); W. A. Mozart, Sinf 40 (3º and); I. Stravinsky, Pulcinella; J.S. Bach, Concerto para violino em Mi M (2º and); W. A. Mozart, Bodas de Figaro (só o tema).	
Observação	
<p>Esta aula foi destinada apenas à leitura de vários excertos de orquestra, com o intuito de preparar o aluno para provas de ingresso a orquestra tanto a nível académico, como profissional.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 28/03/2025, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º Grau (2º Semestre)
Nº da Aula: Aula 17	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Concerto nº 1 (1º Andamento e Cadência), Johann Baptist Vanhal; Reverie, G. Bottesini; Excertos de orquestra: Concerto para violino em Mi M, J. S. Bach; “Bodas de Figaro”, W. A. Mozart; Sinfonia nº 40, W. A. Mozart.	
Observação	
<p>Aula de preparação para a prova-concerto.</p> <p>Na primeira parte da aula foi simulada a prova, sendo que na segunda foram aprofundadas questões insuficientes de afinação, articulação e ainda dedilhações erradas.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 04/04/2025, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º Grau (2º Semestre)
Nº da Aula: Aula 18	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Sonata op. 42, D. Ellis; Elegie nº 3, G. Bottesini; Suite nº 3 (Bourrée), J. S. Bach; Requiebros, G. Cassadó.	
Observação	
<p>No início da aula, a professora conversa com o aluno sobre as olimpíadas, em que o aluno participou e não passou. Assim, a professora, justificou ao aluno que não terá passado apenas por causa da cadência, se tivesse tocado a cadência ao nível que tocou o 1º andamento do concerto, teria tido uma prova bastante boa e teria passado.</p> <p>De seguida, o aluno afinou o instrumento e começou a tocar a Sonata Op. 42 de D. Ellis.</p> <p>Ambos os intervenientes, leram a sonata inteira, sendo que a professora auxilia o aluno ao tocar em conjunto para poder transmitir melhor a noção musical, as dedilhações, articulações e ainda dinâmicas da sonata.</p> <p>Na segunda parte da aula, o aluno viu a peça “Requiebros” de G. Cassadó, à primeira vista, sendo que, da mesma forma, a professora auxiliou com outro contrabaixo.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 02/05/2025, 12:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 20 Minutos	Grau: 12º B / 8º Grau (2º Semestre)
Nº da Aula: Aula 19	Disciplina: Prova Concerto
Conteúdos Programáticos: Concerto nº 1 (1º Andamento e Cadência), Johann Baptist Vanhal; Reverie, G. Bottesini; Excertos de orquestra: Concerto para violino em Mi M, J. S. Bach; “Bodas de Figaro”, W. A. Mozart; Sinfonia nº 40, W. A. Mozart.	
Observação	
<p>Concerto (1º Andamento e Cadência):</p> <p>O início do concerto foi bastante bom e convicto, tanto a nível dinâmico, como rítmico.</p> <p>Por consequência de as cordas do contrabaixo estarem muito altas, o aluno tem alguma dificuldade em passagem de registo mais agudo, no qual a mão se encontra na posição polegar. Este fator das cordas, também dificulta quando existe intercalação entre cordas neste registo.</p> <p>A nível de afinação, o aluno demonstrou capacidade de perceção e corrige sempre que necessário, no entanto, a nível geral, há uma margem grande para melhorar a afinação, isto reflete-se na falta de estudo.</p> <p>Ainda por consequência da altura das cordas, o aluno demonstra alguma dificuldade a nível de articulação, no entanto, compreende-se uma grande melhoria neste aspeto.</p> <p>Na cadência, o aluno demonstra-se convicto tanto ritmicamente como dinamicamente. No entanto a articulação do aluno está um pouco insuficiente e resulta em desafinações e paragens.</p> <p>Peça imposta (Reverie):</p> <p>O aluno demonstra boa noção musical sobre a peça.</p> <p>A afinação está muito boa, tanto como a dinâmica e a noção rítmica.</p> <p>A interpretação foi bastante musical e doce, apesar de haver um pequeno erro no final, a peça foi interpretada de maneira muito boa.</p> <p>Excertos:</p> <p>1. Concerto de violino em Mi M, J. S. Bach</p> <p>A afinação piorou um pouco, quando há repetição da mesma nota, no início do excerto, o aluno toca essa nota em afinações um pouco diferentes, dando a entender que está à procura da afinação correta.</p> <p>No desenvolver do excerto, a afinação foi melhorando.</p> <p>2. “Bodas de Figaro”, W. A. Mozart</p> <p>A intenção musical, por parte do aluno, sobre este excerto, foi insuficiente, no entanto ao decorrer do excerto foi melhorando, assim como também melhorou aspetos de dinâmica.</p> <p>3. Sinfonia nº 40, W. A. Mozart</p> <p>O tempo começou um pouco irregular e a afinação estava um pouco insuficiente, no entanto, mais uma vez, no decorrer do excerto foi melhorando. A articulação, mais uma vez demonstra-se complicada de manter.</p> <p>Leitura à primeira vista:</p> <p>Começou com incerteza rítmica, mas foi acompanhando ao decorrer da peça.</p> <p>Geral:</p> <p>A nível geral a articulação está um pouco fraca, a afinação está a nível suficiente e estava tudo muito lento a nível rítmico.</p>	

Turma A

Academia Costa Cabral	
Data: 29/10/2024, 13:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora	Grau: 3º Ciclo
Nº da Aula: Aula 1	Disciplina: Técnica Instrumental
Conteúdos Programáticos: “3 Christmas Pieces (Volume one): No. 1 “We wish you a merry Christmas”; “Carol of Bells”.	
Observação	
<p>A aula inicia mais ou menos 10 minutos depois da hora prevista.</p> <p>Os alunos 3 e 4 tendem a desconcentrar-se bastante um com o outro e com assuntos exteriores aos da aula. Desta forma a professora chama estes alunos à atenção recorrentemente.</p> <p>A turma tem 5 alunos.</p> <p>A professora distribuiu por todos os alunos as novas partituras e explicou qual era a voz que tinham de tocar, entretanto os alunos foram afinando os instrumentos.</p> <p>A professora auxilia os alunos com as dedilhações enquanto cada aluno vai tocando a primeira frase da peça, individualmente.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 05/11/2024, 13:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora	Grau: 3º Ciclo
Nº da Aula: Aula 2	Disciplina: Técnica Instrumental
Conteúdos Programáticos: “3 Christmas Pieces (Volume one): No. 1 “We wish you a merry Christmas”; “Carol of Bells”.	
Observação	
<p>Quase todos os alunos já estavam na sala a montar, antes da aula começar. A chegada dos alunos restantes demorou por volta de 10 minutos, mais a conversação sobre assuntos e atividades futuras.</p> <p>A professora teve de explicar novamente a logística das partituras entregues na semana passada, entretanto os alunos foram afinando os instrumentos.</p> <p>Cada aluno toca a sua parte individualmente para uma melhor avaliação da professora. Assim, a professora alerta os alunos individualmente para erros que cometeram e ajuda a melhorar.</p> <p>No final tentaram juntar todas as partes, no entanto, os alunos começaram a ficar desconcentrados e cansados.</p> <p>A professora pede que cada um estude a sua parte para melhorar a junção da peça.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 19/11/2024, 13:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora	Grau: 3º Ciclo
Nº da Aula: Aula 3	Disciplina: Técnica Instrumental
Conteúdos Programáticos: “I can see the light”; “Under the Sea”.	
Observação	
<p>Os alunos chegam à sala e afinam os instrumentos.</p> <p>A professora pede que toquem a peça “I can see the light”.</p> <p>O caráter de execução demonstra-se bastante desafinado, assim a professora pede para tocarem individualmente e canta as notas desafinadas enquanto cada um toca a sua parte.</p> <p>Já na peça, “Under the sea”, a professora incide mais sobre a parte rítmica da obra.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 26/11/2024, 13:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora	Grau: 3º Ciclo
Nº da Aula: Aula 4	Disciplina: Técnica Instrumental
Conteúdos Programáticos: “I can see the light”; “Under the Sea”.	
Observação	
<p>A aula começa com os alunos a manterem a sala com o material necessário para tocarem. De seguida todos os alunos afinam o contrabaixo, um a um.</p> <p>A turma começa a tocar a peça “I see the light”, na qual a professora pede a dois alunos da mesma voz para tocarem em conjunto a sua parte isolada dos outros.</p> <p>A professora bate o ritmo com uma caneta na estante, de forma a auxiliar os alunos a nível do tempo da peça.</p> <p>De seguida pede a mesma coisa para outros dois anos, no entanto, desta vez, estes dois alunos não tocam a mesma voz, mas as vozes complementam-se.</p> <p>Após este método, a professora pede aos alunos para tocarem todos juntos do início ao fim.</p> <p>A seguinte peça a ser tocada, foi o “Under the Sea”, na qual a professora pede para tocarem do início ao fim. Após a execução da peça a professora pede a dois alunos para tocarem em conjunto as suas partes, que, novamente, se complementam melhor, de forma a afinar estas duas partes.</p> <p>Para terminar estas duas peças foram tocadas seguidas, sem paragens.</p> <p>Por último, a professora pede para tocarem as peças “Carol of Bells” e “We Wish You a Merry Christamas”, do início ao fim, de forma. Ver como é que a peça está para apresentar na próxima audição.</p> <p>Esta é a última aula, antes da próxima audição.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 03/12/2024, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º Grau
Nº da Aula: Aula 5	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: “I can see the light”; “3 Christmas Pieces (Volume one): No. 1 “We wish you a merry Christmas”; No.? “Carol of Bells”	
Observação	
Prova.	

Academia Costa Cabral	
Data: 17/12/2024, 13:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora	Grau: 3º Ciclo
Nº da Aula: Aula 7	Disciplina: Técnica Instrumental
Conteúdos Programáticos: “3 Christmas Pieces (Volume one): No. 1 “We wish you a merry Christmas”; No. “Carol of Bells”.	
Observação	
Nesta aula, foi feita uma autoavaliação sobre a prova realizada pela turma.	
Cada aluno deu a sua opinião sobre a sua prestação. De seguida pedi que me dissessem o que poderiam melhorar, ao qual todos responderam a afinação e aumento de hábito de estudo.	

Academia Costa Cabral	
Data: 07/01/2025, 13:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora	Grau: 3º Ciclo
Nº da Aula: Aula 8	Disciplina: Técnica Instrumental
Conteúdos Programáticos: Aula técnica	
Observação	
A aula começa com a afinação de todos os instrumentos e ainda a organização dos intervenientes pela sala.	
Nesta aula, a professora avisou que a aula seria sobre técnica.	
Todos os alunos tocaram escalas que a professora pedia. Depois a professora pedia um certa nota, numa certa posição para os alunos encontrarem.	

Academia Costa Cabral	
Data: 14/01/2025, 13:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora	Grau: 3º Ciclo
Nº da Aula: Aula 9	Disciplina: Técnica Instrumental
Conteúdos Programáticos: Aula Técnica	
Observação	
<p>A aula começa com boa disposição, os alunos mais novos estão um pouco mais irrequietos, o que atrasa um pouco a aula.</p> <p>A professora pede aos alunos para tocarem as notas que pede sem tocarem na primeira posição.</p> <p>Através de procura por notas, os alunos tentam encontrar as notas que a professora pede utilizando a denominação das posições e notas em escala até encontrarem a nota pretendida.</p> <p>Um aluno pergunta o porque deste exercício, ao que a professora responde que devem saber localizar as notas para saberem melhor as posições e a que notas correspondem as dedilhações e posições que usam. Desta forma, haverá uma melhor execução de mudanças de posição.</p> <p>De seguida a professora pede aos alunos para tocarem 3 notas seguidas na mesma posição, de forma a utilizarem a dedilhação 1,2 e 4, com sequências diferentes em cordas diferentes.</p> <p>A professora ensina aos alunos que a primeira nota da terceira posição é a nota da corda solta seguinte acima.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 21/01/2025, 13:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora	Grau: 3º Ciclo
Nº da Aula: Aula 10	Disciplina: Técnica Instrumental
Conteúdos Programáticos: Jogo das escalas	
Observação	
<p>A aula de hoje foi dada em conjunto com os alunos de violoncelo do 3º ciclo.</p> <p>A professora pede aos alunos para se sentirem e vai a cada aluno com o afinador, para cada um afinar o instrumento individualmente.</p> <p>A professora pede aos alunos para tocarem a escala de Ré M, no entanto, antes, pergunta quem é que sabe a armação de clave desta escala, ao qual um dos alunos de violoncelo responde com um susenido a mais. Posto isto, a professora explica qual é o raciocínio necessário para se descobrir a armação de clave de uma escala, sendo assim o mesmo aluno de violoncelo já foi capaz de dizer a resposta correta.</p> <p>O ambiente da aula é bastante seguro, sendo que os alunos não têm medo de errar as respostas e demonstram vontade em participar.</p> <p>Para os contrabaixos, a professora pede ao aluno 1 para demonstrar a escala e as dedilhações para</p>	

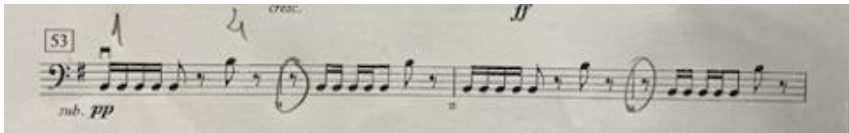
o resto da turma. A mesma coisa foi feita no caso dos violoncelos.

Para o aluno 5, a professora explica como é que se faz o jogo das escalas.

Este jogo é feito com todos os alunos, cada um toca uma nota da escala por ordem crescente e de seguida decrescente. Quando um aluno falhar, vira o instrumento para si, com o cavalete na sua direção e deixa de tocar. Este sistema vai-se repetindo até ficar apenas um aluno.

No primeiro jogo foi feito com semínimas, uma por cada aluno, no segundo fizeram duas colcheias por aluno, no terceiro fizeram tercinas.

A aula foi bastante divertida, com boa disposição de todos os intervenientes.

Academia Costa Cabral	
Data: 28/01/2025, 13:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora	Grau: 3º Ciclo
Nº da Aula: Aula 11	Disciplina: Técnica Instrumental
Conteúdos Programáticos: Excertos de Orquestra: "The Emerald Falcon", Richard Meyer	
Observação	
<p>A aula inicia com conversações sobre assuntos relativos a aulas anteriores.</p> <p>O aluno 1 teve um problema na mão direita e, por isto, não consegue tocar nesta aula e está de repouso durante uma semana.</p> <p>Enquanto conversavam, os alunos foram afinando os instrumentos individualmente.</p> <p>De seguida, tocaram partes da obra que estão a tocar em orquestra, para preparação para a mesma disciplina.</p> <p>A professora dá indicações rítmicas e de dedilhações, enquanto os alunos tocam a peça do início.</p> <p>Ritmicamente, a professora trabalha em detalhe, pedindo aos alunos que toquem individualmente, numa pulsação mais lenta, sendo que depois pede ao tempo original.</p> <p>O ritmo presente na figura 1, foi trabalhado individualmente, no entanto, os alunos continuaram a ter dificuldade. Desta forma a professora pede aos alunos para solfejarem o ritmo, o que teve resultados mais eficazes.</p>	
	
Figura 1	

Academia Costa Cabral	
Data: 04/02/2025, 13:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora	Grau: 3º Ciclo
Nº da Aula: Aula 12	Disciplina: Técnica Instrumental
Conteúdos Programáticos: Excertos de Orquestra: "The Emerald Falcon", Richard Meyer	
Observação	
<p>A aula inicia da forma habitual, afinando os instrumentos.</p> <p>Os alunos 2 e 4 estão um pouco irrequietos e com um comportamento um pouco errado. Assim, a professora chama estes alunos a atenção e pede que se concentrem na aula.</p> <p>De seguida, a professora pede para tocarem a mesma peça da semana passada, no entanto desta vez, o aluno 1 já se encontra em condições para tocar.</p> <p>A professora pede aos alunos para tocarem uma parte diferente da semana passada, no entanto, ontem tiveram uma aula, na qual tocaram esta parte.</p> <p>Com especial atenção às dedilhações, a professora pede aos alunos para tocarem um a um.</p> <p>Depois, tocam todos em conjunto e a professora adverte para as arcadas, articulações e dinâmicas.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 18/02/2025, 13:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora	Grau: 3º Ciclo
Nº da Aula: Aula 13	Disciplina: Técnica Instrumental
Conteúdos Programáticos: "Game of Thrones", R. Djawadi	
Observação	
<p>A aula inicia com a afinação dos instrumentos de todos os intervenientes.</p> <p>De seguida, a professora, distribui uma peça nova por todos os alunos.</p> <p>Como leitura à primeira vista, a professora vê a parte de contrabaixo 3 com os alunos 4 e 5, depois, a parte de contrabaixo 2 com os alunos 2 e 3. Aquando da junção de todas as partes, a professora toca a parte do aluno 1 que se encontra apenas a observar a aula por condições de saúde.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 11/03/2025, 13:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora	Grau: 3º Ciclo
Nº da Aula: Aula 15	Disciplina: Técnica Instrumental
Conteúdos Programáticos: Escalas em conjunto e em cânone	
Observação	
<p>No início da aula, todos os intervenientes fazem uma retrospectiva sobre o progresso e evolução que cada um teve.</p> <p>De seguida, a professora pede que todos os alunos toquem a escala de Sol M, em conjunto. Neste momento da aula, a professora trabalha a afinação com os alunos, usando de seguida o método de tocar em cânone como forma de melhoramento de perceção aditiva dos alunos.</p> <p>Aquando da execução da escala em cânone, a professora ouve com atenção e indica a cada aluno que esteja a tocar desafinado, que deverá alterar a sua nota e, cuidadosamente, repara em todos os pormenores em que possa auxiliar, como quando um aluno se distrai e se esquece de uma nova, a professora avisa de imediato.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 18/03/2024, 13:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora	Grau: 3º Ciclo
Nº da Aula: Aula 16	Disciplina: Técnica Instrumental
Conteúdos Programáticos: "Game of Thrones"	
Observação	
<p>Nesta aula os alunos começaram por ver a peça "Game os Thrones".</p> <p>Enquanto era feita a afinação dos instrumentos, a professora a fazendo marcações de dedilhações nas partituras dos alunos.</p> <p>A peça foi tocada por fragmentos, nos quais a professora entendia que seria importantes dividir para melhor perceção das frases, por parte dos alunos.</p>	

Turma B

Academia Costa Cabral	
Data: 29/10/2024, 10:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 1	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: "Fantasma da Ópera";	
Observação	
<p>A turma tem 4 alunos.</p> <p>A aula inicia com a afinação dos instrumentos.</p> <p>Os alunos demonstram bastante capacidade de interação uns com os outros e também com a professora.</p> <p>Em conjunto, a turma demonstra boa aptidão musical, no entanto, compreende-se que precisam de mais estudo em conjunto, para promover melhor comunicação enquanto tocam.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 05/11/2024, 10:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 2	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: "Fantasma da Ópera";	
Observação	
<p>Todos os alunos afinam os seus instrumentos e de seguida tocam a peça " Fantasma da Ópera".</p> <p>Compreendem-se desequilíbrios rítmicos, aos quais a professora alerta e ajuda batendo o ritmo com o lápis na estante.</p> <p>As partes estão um pouco desafinadas, passando a ser pedido que toquem individualmente, para a professora auxiliar de forma mais detalhada.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 12/11/2024, 10:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 3	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: "Fantasma da Ópera";	
Observação	
<p>Falta um aluno por estar a efetuar provas de ingresso para o ensino superior no estrangeiro.</p> <p>A aula começou da forma habitual, com conversação sobre as datas de avaliações. De seguida foi feita a afinação dos instrumentos.</p> <p>A professora está a tocar a parte do aluno que está a faltar, de forma que os outros alunos tenham a noção de todas as partes da peça.</p> <p>O grupo toca a primeira parte da peça sem parar. No final a professora liga o metrónomo e avisa os alunos de aspetos relativos à articulação e ainda alerta os alunos a aumentarem a atenção para todas as partes.</p> <p>Após a execução da peça com o metrónomo, a professora, quando achou que devia, parou o metrónomo e tocaram sem a ajuda do dispositivo. Foram feitas algumas interrupções, mas não muitas, porque a peça está bastante bem executada por todos os membros. A professora mandou um dos alunos tocar sozinho para ter uma perceção rítmica melhor.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 19/11/2024, 10:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 4	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: “We Wish You a Merry Christmas”; “Deck the Harold”; “Fantasma da Ópera”	
Observação	
<p>3 alunos já estão sentados e afinados, no entanto um dos alunos está um pouco atrasado. A professora está a tocar a parte do aluno que está atrasado.</p> <p>Começam por tocar “We Wish You A Merry Christmas”, entretanto chega o aluno e enquanto o aluno monta, a professora indica as letras da peça aos alunos e pede-lhes para apontarem as letras.</p> <p>Esta peça tem 4 vozes e vai ser tocada com quase todos os alunos de contrabaixo de todos os graus, neste grupo dois alunos tocam uma voz e os outros dois restantes tocam outra. Desta forma a professora pede aos alunos para tocarem a sua linha isolada da outra, isto para ambos os pares. De seguida tocam a peça “Deck the Harold”. A professora começou por ensinar as dedilhações a um dos alunos que esteve fora e ainda não teve tempo de ver esta peça.</p> <p>Os alunos e professora tocam a peça do início ao fim. A professora, enquanto toca, dá indicações aos alunos, relativamente a dinâmicas, afinação e ritmo.</p> <p>Um dos alunos, tenta tocar novamente a peça “We Wish You A Merry Christmas”, sendo que a professora repara a dificuldade e tenta ajudar, ensinando, novamente, a dedilhação.</p> <p>Posto a resolução das dificuldades, do aluno, relativamente à dedilhação, todos os alunos e professora tocam esta peça de novo.</p> <p>Todos discutem a logística da peça e todas as repetições que serão feitas e ainda as mudanças de tempo. Depois do esclarecimento das dúvidas, tocam a peça do início ao fim e passaram para a próxima peça, o “Fantasma da Ópera”.</p> <p>Todos alunos começam a tocar com uma dinâmica sonora bastante boa.</p> <p>Enquanto os alunos tocam, a professora dá indicações individuais a cada aluno e, de vez em quando, toca para auxiliar na afinação e ritmo.</p> <p>Novamente a professora explica a logística da peça aos alunos e as entradas de cada um.</p> <p>A professora pede aos alunos para tocarem do início ao fim e põe a gravar apenas o som, no telemóvel.</p> <p>Ainda a gravar a professora pede para pararem, porque estão a atrasar o ritmo. Após esta pausa, a professora para a gravação e volta a gravar novamente.</p> <p>Acabando a peça, a professora para de gravar e pede no fim apenas para corrigirem a afinação de um acorde.</p> <p>A aula acaba com boa disposição.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 26/11/2024, 10:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 5	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: “Medley de Natal: We Wish You a Merry Christmas; Deck the Harold”; “Fantasma da Ópera”	
Observação	
<p>Os 3 alunos que chegaram a horas na aula anterior, já estão na aula a horas, novamente. Depois da aula começar, os alunos afinam os contrabaixos.</p> <p>O aluno atrasado chegou às 10:20, no entanto os restantes alunos já se encontram a tocar a segunda parte do “Fantasma da Ópera”.</p> <p>Um aluno estava com dificuldades em relação ao tempo e, desta forma, estava a atrasar a peça. Sendo assim a professora ajuda, tocando em conjunto com o aluno.</p> <p>Outro aluno demonstra dificuldades relativamente à afinação à realização de uma sextina. A professora ajuda da mesma forma.</p> <p>Quando todos os alunos já estavam sentados, tocaram a segunda parte da peça de novo.</p> <p>Na segunda parte, ensaiaram com especial atenção à afinação de acordes e ainda à parte rítmica.</p> <p>De seguida tocaram a primeira parte da peça.</p> <p>A professora põe a gravar apenas áudio no telemóvel e os alunos tocam sozinhos, sem ajuda da professora, do início ao fim.</p> <p>A retrospectiva da professora, centrou-se na primeira parte, que foi um pouco descoordenado e desafinado, no entanto a segunda parte, foi bastante melhor.</p> <p>No “Medley de Natal”, começam por tocar “Deck the Harold e a professora pede para os alunos tocarem a sozinhos, para ver o estado da peça.</p> <p>Um dos alunos demonstra dificuldade em tocar a melodia principal, portanto a professora pede para tocar de forma isolado e auxilia, tocando em conjunto com este mesmo aluno.</p> <p>No we wish you a merry Christmas, a professora ajuda um dos alunos com dedilhações antes de começar a tocar do início ao fim.</p> <p>A professora pede ao grupo para tocarem as duas peças do “Medley de Natal” do início ao fim, seguidas.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 03/12/2025, 13:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 6	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: “Medley de Natal: We Wish You a Merry Christmas; Deck the Harold”; “Fantasma da Ópera”	
Observação	
Prova.	

Academia Costa Cabral	
Data: 07/01/2025, 10:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 8	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: “Double bass quartet”, Piotr Zabielski;	
Observação	
<p>Os alunos chegam a sala quase todos a horas.</p> <p>A aula demora um pouco a começar, porque um aluno pede ajuda à professora para se inscrever nas provas de ingresso à faculdade.</p> <p>Entretanto os restantes alunos foram afinando o instrumento. Por uma questão de organização, os alunos esperaram pelo aluno que se encontrava a inscrever na faculdade.</p> <p>Após a inscrição, a turma organizou-se pelo espaço da sala. A professora, posicionou-se de forma a poder ter contacto visual com todos os intervenientes, sendo que irá tocar em conjunto com a turma, de forma a auxiliar.</p> <p>Após a organização e afinação dos instrumentos, o grupo começou a tocar a peça que será para apresentar na prova daqui a duas semanas.</p> <p>A professora, explica a logística rítmica do início da peça, indicando que o 4º contrabaixo irá liderar o tempo numa parte da peça. Desta forma é aconselhado que todos os contrabaixistas acompanhem o 4º contrabaixo.</p> <p>O 1º contrabaixo toca isolado de todos os outros intervenientes de forma a compreender melhor a sua parte audivelmente, e ainda é auxiliado pela professora respetivamente às dedilhações.</p> <p>O grupo interpreta a primeira parte da peça de forma excelente, com poucos erros e dificuldades.</p> <p>A professora intervém para ajudar o 2º contrabaixo (a tocar a parte de violoncelo), porque demonstrou dificuldade a ler a clave de dó.</p> <p>O 1º contrabaixo, tomou a iniciativa de indicar aos colegas que olham para ele para melhor compreenderem uma das entradas.</p> <p>No final do terceiro andamento a professora explica que a palavra “smorzando”, que está escrita significa morrendo.</p> <p>No início do quarto andamento, foi trabalhada mais a parte rítmica, pelo seu carácter rigoroso e de necessidade de coordenação total entre os intervenientes que tocam a parte de acompanhamento.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 14/01/2025, 10:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 9	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: “Double bass quartet”, Piotr Zabielski; “Fantasma da Ópera”, Andrew Lloyd Webber (Arr. Micah Peterson/ João Pinto)	
Observação	
<p>Um aluno chega às 10h em ponto e mais tarde às 10:07 chegam mais dois.</p> <p>Às 10:16, os alunos que cá estão, já afinaram e começam por tocar o “Fantasma da Ópera”.</p> <p>A professora toca o papel do aluno que está atrasado, e em conjunto tocam a peça do início. De forma geral o ritmo está bastante bom e a coordenação também, no entanto a afinação está pior em relação à última vez que tocaram em conjunto.</p> <p>O último aluno a dar entrada na aula, chega às 10:27.</p> <p>Já com os 4 alunos, todos voltam a tocar a peça do início. Desta vez bastante mais afinado, mas um pouco atrasado. Por consequência a professora começa a marcar o ritmo para todos acompanharem.</p> <p>A professora pede para tocarem do segundo tema com mais energia e explica que este é o tema que têm que mostrar mais energia.</p> <p>Quando o primeiro contrabaixo tem solos, a professora pede sempre para o aluno gastar mais arco para se ouvir melhor e se sobressair.</p> <p>De seguida tocam a peça “double base quartet”, começando pelo 4º andamento.</p> <p>Nesta peça a distribuição é um pouco diferente, sendo que o 1º contrabaixo toca a parte de violoncelo, o 2º contrabaixo toca a parte do contrabaixo I, o 3º contrabaixo toca a parte de contrabaixo II e o 4º contrabaixo toca a parte de contrabaixo III.</p> <p>Por uma questão de coordenação rítmica de acompanhamento, a professora pede aos 2º, 3º e 4º contrabaixos para tocarem as suas partes em conjunto isoladas do 1º contrabaixo.</p> <p>Aquando do aperfeiçoamento do ritmo do acompanhamento em conjunto com a voz solista, todos tocam o andamento do início ao fim.</p> <p>Posteriormente tocam o 3º andamento.</p> <p>A sonoridade do grupo está muito boa e a afinação, está boa.</p> <p>Logisticamente este andamento é mais calmo e trabalha mais questões como afinação e sonoridade em conjunto. Desta forma a professora trabalha com os alunos os acordes do andamento e ainda a utilização do arco de cada um de forma a obter um som uniforme e equilibrado. É trabalhado ainda uma secção em que o ritmo do acompanhamento é crucial para o desenvolvimento da parte sofisticada.</p> <p>Posto isto, todos os intervenientes tocam os 3º e 4º andamentos do início ao fim demonstrando melhoramento nas partes que foram trabalhadas.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 21/01/2025, 11:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 10	Disciplina: Música de Câmara - Prova
Conteúdos Programáticos: “Double bass quartet” - 3º e 4º andamentos, Piotr Zabielski; “Fantasma da Ópera”, Andrew Lloyd Webber (Arr. Micah Peterson/ João Pinto)	
Observação	
<p>Meia hora antes da prova, os alunos encontram-se a aquecer na sala auxiliar da prova.</p> <p>Após afinarem e aquecerem, ensaiam em conjunto as duas peças que irão tocar na prova.</p> <p>A prova teve três grupos, sendo que o grupo que estou a observar foi o último a tocar.</p> <p>Aquando da chegada dos alunos à sala da prova, os alunos já vinham, com os instrumentos afinados e todos se posicionaram nos respetivos lugares.</p> <p>Um dos alunos indicou qual seria o repertório que iriam tocar.</p> <p>Iniciaram com os andamentos 3 e 4 da peça “double base quartet”, de forma bastante boa, sendo que a afinação estava boa e a noção rítmica ainda melhor.</p> <p>O quarto andamento, foi iniciado com bastante confiança rítmica, sendo que é compreendido uma melhoria neste aspeto. O tema do 2º contrabaixo foi executado bastante bem, tendo apenas alguns problemas de afinação, mesmo assim, nota-se uma grande melhoria.</p> <p>De seguida tocaram o “Fantasma da Ópera”. Esta peça foi novamente iniciada com bastante confiança rítmica.</p> <p>Nesta prova, compreende-se que os alunos estudaram bastante em conjunto, sente-se bastante mais a coordenação do grupo.</p> <p>Todos os alunos estão em concordância, tanto rítmica como sonora, uns com os outros.</p> <p>No geral, o grupo teve uma evolução em todos os aspetos musicais, no entanto considero que o aspeto que mais foi melhorado, foi o aspeto rítmico.</p> <p>A prova termina por volta das 11:45.</p>	

2º Semestre

Academia Costa Cabral	
Data: 28/01/2025, 11:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 11	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: “Double bass quartet” - 1º e 2º andamentos, Piotr Zabielski;	
Observação	
<p>A aula inicia com a afinação de todos os instrumentos.</p> <p>No semestre anterior, a turma estava a tocar os 3º e 4º andamentos da peça “Double base quartet”, desta forma, neste segundo semestre, a professora, entrega aos alunos os 1º e 2º andamentos, de forma a completarem a peça inteira.</p> <p>A turma lê os andamentos à primeira vista, enquanto a professora dá indicações do que cada instrumento deve fazer.</p> <p>A primeira frase do primeiro andamento, termina com um acorde, sobre o qual a professora trabalha detalhadamente, de forma a aperfeiçoar a afinação.</p> <p>No segundo andamento, o grupo lê, novamente à primeira vista e, da mesma forma, a professora deu indicações relativas às entradas de cada interveniente, como também de afinação.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 04/02/2025, 11:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 12	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: “Double bass quartet” - 1º e 2º andamentos, Piotr Zabielski;	
Observação	
<p>A aula inicia com a afinação de todos os instrumentos.</p> <p>No semestre anterior, a turma estava a tocar os 3º e 4º andamentos da peça “Double base quartet”, desta forma, neste segundo semestre, a professora, entrega aos alunos os 1º e 2º andamentos, de forma a completarem a peça inteira.</p> <p>A turma lê os andamentos à primeira vista, enquanto a professora dá indicações do que cada instrumento deve fazer.</p> <p>A primeira frase do primeiro andamento, termina com um acorde, sobre o qual a professora trabalha detalhadamente, de forma a aperfeiçoar a afinação.</p> <p>No segundo andamento, o grupo lê, novamente à primeira vista e, da mesma forma, a professora deu indicações relativas às entradas de cada interveniente, como também de afinação.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 11/02/2024, 10:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 13	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: “Double bass quartet” - 1º e 2º andamentos, Piotr Zabielski;	
Observação	
<p>A aula inicia mais tarde do que o habitual.</p> <p>A turma viu o 2º andamento do “Double bass quartet”, de Piotr Zabielski, de forma mais detalhado do que na aula anterior.</p> <p>Em conjunto trabalham questões de afinação e ritmo.</p> <p>A professora alerta para a comunicação do grupo, de forma a facilitar a entrada de cada interveniente na peça.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 18/02/2025, 11:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 14	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: “Double bass quartet” - 1º e 2º andamentos, Piotr Zabielski;	
Observação	
<p>A aula iniciou com a chegada dos alunos um pouco tardia, porque vieram de um teste que acabou mais tarde. Depois de um pouco de descompressão do stress do teste, os alunos afinaram os instrumentos.</p> <p>De seguida, tocaram os andamentos 1 e 2 do quarteto de Zabielski. Nestes andamentos a professora advertiu para a afinação das notas de acompanhamento, para a importância da articulação e dinâmica e ainda para a correção de problemas rítmicos.</p> <p>O aluno 2, ainda não chegou à aula, por isso a professora está a tocar a parte deste elemento em falta.</p> <p>O aluno 4, demonstra dificuldade a tocar pizzicato na dinâmica forte, desta forma a professora ajudou o aluno a encontrar uma forma mais confortável para o aluno tocar, porque este aluno transitou de arco alemão para francês há pouco tempo e demonstro bastante dificuldade em tocar pizzicato enquanto segura no arco. Foi-lhe aconselhado, usar o polegar como suporte na escala e segurar o contrabaixo com os dedos 3 e 4, enquanto os dedos 1 e 2 tocam pizzicato. Com isto o aluno compreendeu de forma bastante natural como tocar e adaptou-se bastante bem, no entanto a professora pediu o aluno para estudar este novo método em casa.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 11/03/2024, 10:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 16	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: “Double bass quartet” - 1º e 2º andamentos, Piotr Zabielski;	
Observação	
<p>Nesta aula foi feita uma revisão dos andamentos 1º e 2º da obra “Double bass quartet”.</p> <p>Compreende-se uma melhoria em termos de sonoridade e ritmo por parte dos discentes, no entanto ainda há margem para melhorar. Desta forma, a professora alerta os alunos para estudarem bem a peça individualmente, como também em conjunto, alugando uma sala para estudar em conjunto.</p> <p>Relativamente ao aluno 4, nota-se bastante diferença com o arco e a mudança para pizzicato, segurando o arco.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 25/03/2025, 11:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 17	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: “Rock n Roll”, L. Van Beethoven, arr. Hshinshi.	
Observação	
<p>Como habitual o aluno do contrabaixo 2, está atrasado, no entanto a turma inicia a aula e a professora toca a parte do contrabaixo em falta.</p> <p>Após todos os intervenientes afixarem o instrumento, a professora pede aos alunos que toquem a nova peça. Todos os alunos na aula lêem em conjunto a peça à primeira vista.</p> <p>O aluno em falta chega meia hora atrasado e rapidamente monta a estante, o banco e afina o contrabaixo.</p> <p>Ao longo da aula, a professora ajudou cada um dos alunos a compreender a logística da peça, sendo que ainda ensinou dedilhações, arcadas e clarificou a intenção dinâmica da peça.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 01/04/2024, 10:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 18	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos:	
Observação	
Semana de provas – aula como espaço de estudo individual das partes.	

Academia Costa Cabral	
Data: 29/04/2025, 11:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 19	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: “The Witches frolic”, Granville Bantock.	
Observação	
<p>Um dos alunos chegou um pouco atrasado e outro aluno está a faltar, conseqüentemente a aula começou mais tarde.</p> <p>A professora distribui uma peça nova, composta para um trio, desta forma a 1º voz poderá ficar sempre assegurada por dos dois alunos do 12º ano.</p> <p>Os três alunos presentes na aula, começaram por afinar os respetivos instrumentos e, de seguida, viram a nova peça, trabalhando a leitura à primeira vista em conjunto.</p> <p>Com esta peça, a professora trabalha a coordenação dos alunos, porque, nesta peça, as vozes complementam-se ritmicamente.</p> <p>Durante a aula, a professora viu, principalmente, questões de afinação e coordenação rítmica. Ainda ajudou os alunos com a leitura de algumas notas.</p> <p>Com sucesso, leram a peça do início ao fim.</p>	

1.6. Descrição das aulas lecionadas e planificação das aulas supervisionadas

1.6.1. Aulas lecionadas pelo estagiário

Aluno A

Academia Costa Cabral	
Data: 09/05/2025, 13:15	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro Estagiário: Carlota Dias
Duração: 45 Minutos	Grau: 8º A/ 4º Grau (2º Período)
Nº da aula: Aula 20 Aluno: Aluno A	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: “ <i>The Elephant’s Gavotte</i> ”, David Walter	
Observação	
<p>A aula iniciou com o aluno a afinar o instrumento e a tocar a escala de Ré Maior.</p> <p>De seguida foi feita a audição de uma gravação da peça “<i>The Elephant’s Gavotte</i>”, enquanto o aluno lia a partitura.</p> <p>A peça foi vista com o aluno até ao compasso 16 e foi feito um trabalho de afinação e marcação de dedilhação.</p>	

Academia de Música de Costa Cabral	
Data: 06/12/2024, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro Estagiário: Carlota Dias
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º
Aluno: Aluno B	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Sol M em 3 oitavas, Mi m (Melódica e Harmónica) e Si b M; 2º Andamento: Sonata de Eccles; Misek, legende	
Observação	
<p>O aluno chegou a horas.</p> <p>A aula começa com o aluno a afinar o instrumento, de seguida pedi que tocasse da parte que ficou na última aula, do desenvolvimento.</p> <p>Lemos em conjunto esta parte e passei, ao aluno, as dedilhações marcadas pela professora.</p> <p>Todas as dedilhações e figuras mais complicadas, foram compreendidas muito bem pelo aluno.</p> <p>Acabámos a segunda página do concerto, falta apenas a última página e a cadência.</p> <p>O aluno chegou a horas.</p>	

Aula começa com o aluno a afinar o instrumento, de seguida pedi que tocasse da parte que ficou na última aula, do desenvolvimento.

Lemos em conjunto e passei, ao aluno, as dedilhações marcadas pela professora.

Todas as dedilhações e figuras mais complicadas, foram compreendidas muito bem pelo aluno.

Acabámos a segunda página do concerto, falta apenas a última cadência.

Aluno B

Academia de Música de Costa Cabral	
Data: 09/05/2024, 15:00	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro Estagiário: Carlota Dias
Duração: 45 Minutos	Grau: 12º B / 8º
Aluno: Aula 20	Disciplina: Instrumento
Conteúdos Programáticos: Escala de Sol M em 3 oitavas, Mi m (Melódica e Harmónica) e Si b M; 2º Andamento: Sonata de Eccles; Misek, legende	
Observação	
Aula de retrospectiva sobre a prova-concerto e escolha de novo repertório para o recital.	

Turma A

Academia Costa Cabral	
Data: 10/12/2024, 13:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora	Grau: 3º Ciclo
Nº da Aula: Aula 7	Disciplina: Técnica Instrumental
Conteúdos Programáticos: "3 Christmas Pieces (Volume one): No. 1 "We wish you a merry Christmas";	
Observação	
<p>A aula teve início após a afinação dos instrumentos.</p> <p>Os alunos demonstram-se bastante agitados hoje, desta forma pedi que fizessem um aquecimento dos músculos das mãos e do pescoço.</p> <p>Como forma de os cativar coloquei uma gravação da peça "We wish you a Merry Christmas", que irão tocar.</p> <p>Os alunos começaram a ficar entusiasmados e alguns pegaram no instrumento para tocar em conjunto com a gravação.</p> <p>De seguida tocaram a peça em conjunto, compreendendo-se que ficaram com uma ideia musical da peça mais firme.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 25/02/2025, 13:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora	Grau: 3º Ciclo
Nº da Aula: Aula 14	Disciplina: Técnica Instrumental
Conteúdos Programáticos: “Game of Thrones”, R. Djawadi	
Observação	
<p>A aula iniciou com a questão de um aluno relativamente a dedilhações.</p> <p>Após a afinação dos instrumentos, os alunos iniciaram a execução da peça, no entanto tiveram de ser corrigidos alguns erros da segunda voz, relativamente a dedilhações.</p> <p>O comportamento de dois alunos dificulta o progresso da aula.</p> <p>Quando resolvido o comportamento, restam apenas poucos minutos, no entanto os alunos tocaram a parte que foi trabalhada na aula.</p>	

Turma B

Academia Costa Cabral	
Data: 10/12/2025, 13:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 7	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: “Fantasma da Ópera”	
Observação	
<p>Apenas dois alunos estão presentes na aula.</p> <p>Assim, foram trabalhados detalhes de afinação conjunta, articulação e dinâmica.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 25/02/2025, 11:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 16	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: "Double bass quartet" - 1º, 2º, 3º e 4º andamentos, Piotr Zabielski;	
Observação	
<p>A aula é iniciada com apenas 3 alunos. Todos os intervenientes falaram sobre ingressos a universidades, as matrizes de avaliação do curso profissional da academia e ainda sobre a planificação das próximas audições.</p> <p>Todos afinaram o instrumento e começaram a tocar o 1º andamento do quarteto.</p> <p>Neste andamento, a professora tocou a parte do 2º contrabaixo, que se encontra atrasado. Enquanto, a professora advertiu para a afinação do 1º contrabaixo e ainda questões rítmicas para o resto dos intervenientes.</p> <p>O aluno em entrado, chega, entretanto, e ainda tem de procurar um banco de contrabaixo que será um recurso necessário para a aula.</p> <p>Já com todos os intervenientes, a professora pediu para tocarem de uma secção que trabalha maioritariamente a parte rítmica. Assim sendo, a professora, bateu o tempo com as mãos enquanto os alunos tocavam e advertiu sempre que havia algum atraso ou avanço.</p> <p>No segundo andamento, são trabalhadas ainda as entradas de cada nova parte do andamento, sendo que a professora indica quem deverá dar a entrada. Ainda auxilia o 2º contrabaixo, a nível de afinação e de ritmo.</p> <p>Este andamento foi terminado com indicações da professora a nível rítmico e, tal como antes, sobre as entradas de cada nova parte.</p> <p>De seguida, tocaram os 3º e 4º andamentos, como revisão, porque irão trocar o quarteto todo na próxima audição.</p>	

Academia Costa Cabral	
Data: 06/05/2025, 11:30	Professor Cooperante: Cláudia Carneiro
Duração: 1 hora e 30 minutos	Grau: Ensino Secundário (Profissional)
Nº da Aula: Aula 22	Disciplina: Música de Câmara
Conteúdos Programáticos: “The Witches frolic”, Granville Bantock.	
Observação	
<p>Alguns alunos chegaram um pouco mais tarde.</p> <p>A aula incidiu sobre a peça “The Witches frolic” de Granville Bantock.</p> <p>Foi pedido que os alunos tocassem o 1º andamento do início ao fim, no entanto, os mesmos demonstram grande dificuldade rítmica.</p> <p>Assim, trabalhei a parte rítmica individualmente, enquanto os restantes membros iam estudando as suas partes de forma sonora reduzida, para não se perturbarem mutuamente.</p> <p>Após este trabalho, pedi novamente que tocassem em conjunto. Os alunos executaram de melhor forma, no entanto o aluno mais novo teve um pouco de dificuldade. Como resposta, os alunos mais velhos tentaram ajudar, tocando a parte do colega no contrabaixo em conjunto.</p> <p>Este ambiente de entreajuda, cria um progresso mais rápido e cria ainda um ambiente de segurança e espaço para errar sem medos.</p>	

1.6.2. Aulas supervisionadas - Planificações

Aluno A

Data: 23/05/2025	Disciplina: Instrumento	Duração: 45 minutos
Estabelecimento: Academia de Música de Costa Cabral		
Professor Cooperante: Cláudia Carneiro Professor Supervisor: Florian Pertzborn Professor Estagiário: Carlota Dias		
Regime de frequência do aluno: Integrado	Grau do aluno: 4º grau	
Conteúdos Programáticos		
<ul style="list-style-type: none">• Afinação do instrumento;• Escalas de Ré Maior em duas oitavas e respetivo arpejo;• Postura com o instrumento;• “<i>The Elephant’s Gavotte</i>” de David Walter.		
Perfil do aluno		
<p>O aluno encontra-se no 4º grau (8º Ano de escolaridade), no regime integrado e tem bastante potencial e grande habilidade para tocar contrabaixo, no entanto distrai-se com muita facilidade.</p> <p>Relativamente à relação física entre o aluno e o contrabaixo, compreende-se que o aluno tem uma boa posição da mão direita, no entanto, com margem ainda para melhorar. A posição da mão esquerda do aluno, revela-se pouco segura, sendo um dos pontos mais trabalhados em aulas mais técnicas.</p>		
Objetivos da aula		
<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver hábitos e métodos de estudo individual;• Posicionar os dedos da mão esquerda da forma correta;• Leitura da peça;• Preparação para a audição.		

Desenvolvimento da aula
<ul style="list-style-type: none"> • Início da aula: Apresentação do plano da aula ao aluno, permitindo eventual introdução de alterações sugeridas. • Preparação para a execução: Afinação do instrumento; • Escala de Ré Maior e respetivos arpejos. Nesta parte da aula, será introduzida a análise à mão esquerda do aluno, por parte de todos os intervenientes. O aluno coloca os dedos da mão esquerda numa posição incorreta, que poderá levar a lesões graves e reduz a capacidade de mobilidade da mão. Desta forma, torna-se necessário focar o aluno na correção desta posição; • “<i>The Elephant’s Gavotte</i>” de David Walter: Peça adequada para o trabalho do aluno, no que respeita ao melhoramento da postura, da posição da mão esquerda e do som. • Conclusão da aula: Retrospectiva do desenvolvimento da aula. Preparação para a próxima audição e aconselhamento na forma de estudo.
Recursos Didáticos
<ul style="list-style-type: none"> • Contrabaixo; • Arco; • Partituras; • Estante; • Banco de Contrabaixo; • Resina; • Lápis e borracha.

Aluno B

Data: 29/06/2025	Disciplina: Instrumento	Duração: 25 minutos
Estabelecimento: Academia de Música de Costa Cabral		
Professor Cooperante: Cláudia Carneiro		
Professor Supervisor: Florian Pertzborn		
Professor Estagiário: Carlota Dias		
Regime de frequência do aluno: Profissional (Secundário)		Grau do aluno: 8º grau
Conteúdos Programáticos		

- Afinação do instrumento;
- Introdução ao arco alemão;
- Posição do arco;
- Pequenos excertos de conteúdos para o recital;
- 1º e 2º Andamentos da Sonata de David Ellis; “*Legende*” de Adolf Misek; *Requiebro*” de Gaspar Cassadó; “*Suite III: Bourrée I e II*” de J. S. Bach.

Perfil do aluno

O **Aluno B**, frequenta o 8º grau (12º Ano de escolaridade), no regime profissional, estando a trabalhar na conclusão de curso, como também no ingresso em escolas superiores. Assim, o aluno demonstra bastante empenho e trabalho, no entanto com o stress dos objetivos referidos, afeta a execução do instrumento.

A mão direita revela estar em demasiada tensão constante, devendo-se ao stress e, por sua vez, mau posicionamento. Muitas vezes o aluno começa com a mão no talão e pouco depois de iniciar a execução de alguma peça ou exercício, a mão começa a aproximar-se mais do centro do arco. Quando a mão se encontra neste ponto do arco, o braço e o polegar tendem a fazer mais força, resultando em grande tensão de todo o corpo.

O posicionamento incorreto da mão direita, criou uma lesão grave, que, por consequência, obrigou o aluno a entrar em modo repouso durante um mês. Assim, o aluno não pôde fazer o recital na época normal, tendo, então uma segunda oportunidade de apresentar as peças de forma mais reduzida, num recital em modo híbrido.

A relação do aluno com o professor é de bastante respeito e ainda se demonstra disponível para ajudar colegas do mesmo naipe.

Objetivos da aula

- Troca de arco francês para arco alemão;
- Preparação para o recital em modo híbrido;

Desenvolvimento da aula

- Início da aula: Apresentação do plano da aula ao aluno, permitindo eventual introdução de alterações sugeridas;
- Preparação para a execução: Afinação do instrumento;
- Preparação para a troca do arco;
- Leitura dos excertos para o recital;
- Aluno está com uma tendinite no pulso direito e não toca há algum tempo, por isso a aula terá de ser dada em pouco tempo e com pouco esforço, por parte do aluno;
- Conclusão da aula: Retrospectiva do desenvolvimento da aula. Preparação para a próximo

recital e sobre repouso.

Recursos Didáticos

- Contrabaixo;
- Arco;
- Partituras;
- Estante;
- Banco de Contrabaixo;
- Resina;
- Lápis e borracha.

Turma A

Data: 07/06/2025	Disciplina: Instrumento	Duração: 45 minutos
Estabelecimento: Academia de Música de Costa Cabral		
Professor Cooperante: Cláudia Carneiro Professor Supervisor: Florian Pertzborn Professor Estagiário: Carlota Dias		
Regime de frequência do aluno: Integrado	Grau da turma: 3º Ciclo	
Conteúdos Programáticos		
<ul style="list-style-type: none">• Afinação do instrumento;• "Game of Thrones";		
Perfil do aluno		
<p>A turma A, conta com 5 alunos do 3º ao 5º grau do ensino básico. Todos os alunos têm boa apetência musical, no entanto, a distração presente na aula, atrasa o progresso da turma. Há bastante entreajuda, principalmente dos alunos mais velhos com os mais novos. A discrepância entre o empenho de uns alunos e a distração de outros, traz um ambiente confuso e de bastante dificuldade de continuidade de aula.</p>		

Objetivos da aula
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver hábitos e métodos de estudo individual; • Leitura da peça; • Preparação para a audição.
Desenvolvimento da aula
<ul style="list-style-type: none"> • Início da aula: Apresentação do plano da aula ao aluno, permitindo eventual introdução de alterações sugeridas. • Simulação da audição; • Correção de eventuais erros; • Conclusão da aula: Retrospectiva do desenvolvimento da aula. Preparação para a próxima audição e aconselhamento na forma de estudo.
Recursos Didáticos
<ul style="list-style-type: none"> • Contrabaixo; • Arco; • Partituras; • Estante; • Banco de Contrabaixo; • Resina; • Lápis e borracha.

Turma B

Data: 07/06/2025	Disciplina: Instrumento	Duração: 45 minutos
Estabelecimento: Academia de Música de Costa Cabral		
Professor Cooperante: Cláudia Carneiro		
Professor Supervisor: Florian Pertzborn		
Professor Estagiário: Carlota Dias		
Regime de frequência do aluno: Profissional		Grau da turma: Ensino secundário

Conteúdos Programáticos
<ul style="list-style-type: none"> • Afinação do instrumento; • “Witches Frolic ” Granville Bantock.;
Perfil do aluno
<p>Em conjunto, o grupo da turma B tem uma dinâmica bastante positiva, de entreaduda e de bastante boa disposição. Demonstram interesse em melhorar como um grupo e ainda autonomia aquando da calendarização para ensaios.</p> <p>O grupo é composto por 4 alunos do 6º ao 8º grau do ensino secundário profissional. Esta turma revela-se num nível muito bom, tendo em conta que estão em graus diferentes, cada um tem o papel adequado ao seu nível e cada um faz um trabalho bastante bom, tendo em conta o seu grau e o nível do papel que se encontram a tocar.</p>
Objetivos da aula
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver hábitos e métodos de estudo individual; • Leitura da peça; • Preparação para a audição.
Desenvolvimento da aula
<ul style="list-style-type: none"> • Início da aula: Apresentação do plano da aula ao aluno, permitindo eventual introdução de alterações sugeridas. • Simulação da audição; • Correção de eventuais erros; • Conclusão da aula: Retrospetiva do desenvolvimento da aula. Preparação para a próxima audição e aconselhamento na forma de estudo.
Recursos Didáticos
<ul style="list-style-type: none"> • Contrabaixo; • Arco; • Partituras; • Estante; • Banco de Contrabaixo; • Resina; • Lápis e borracha.

1.7. Considerações finais sobre a experiência da prática de ensino supervisionada

A experiência proporcionada pela prática de ensino supervisionada, realizada na Academia de Música da Costa Cabral, elevou o meu nível profissional e formativo, pela diversidade de contextos pedagógicos.

A integração no quotidiano da instituição, permitiu um contacto mais sensível com a educação e proporcionou/impulsionou o desenvolvimento de competências pedagógicas e técnicas.

No decorrer da prática supervisionada, tive a oportunidade de assistir e lecionar várias aulas, que me possibilitou a melhor compreensão dos conhecimentos teóricos, adquiridos ao longo da minha formação, bem como a aplicação prática dos mesmos.

Relativamente à prática individual do instrumento, considero uma grande melhoria, pela necessidade recorrente de procura de novas técnicas e novos processos pedagógicos que respondessem às necessidades dos alunos.

A participação em audições, provas e outras atividades pedagógicas e artísticas, contribuíram para o enriquecimento da minha formação como professora e permitiu-me ter uma visão mais ampla dos processos avaliativos e performativos no ensino especializado da música, bem como um ponto de vista sobre o papel do professor, de uma forma mais integrada.

A experiência revelou-se bastante enriquecedora, pelas aprendizagens adquiridas e ainda os desafios enfrentados, contribuindo para uma aptidão maior de reflexão crítica sobre a prática do docente, bem como a adaptação a diferentes perfis e necessidades dos discentes.

Capítulo III – Projeto de Investigação

A Importância dos Fatores Ergonómicos no Ensino do Contrabaixo

1.1. Introdução

No percurso e processo de aprendizagem do contrabaixo, um dos maiores desafios, passa pela adaptação do intérprete à ergonomia do instrumento e a procura da postura correta que deve ser adotada. Cada instrumento conta com uma característica à qual o músico deve responder de forma a trazer conformo e bem-estar aquando da execução do mesmo. No caso do contrabaixo, o músico deve atender às dimensões grandes do instrumento, procurando a melhor forma de adaptação que varia conforme a sua fisionomia.

A fase de adaptação, passa por um risco de saúde, a nível físico, que poderá vir a criar uma barreira psicológica, limitando a motivação para o seguimento do estudo. Isto porque, aquando da adaptação, se a postura constar do mínimo desconforto, por não se encontrar devidamente ajustado à fisionomia do músico, as consequências recaem sobre novos maus hábitos, que poderão ser complicados de reverter.

Muitas vezes, as soluções posturais, por parte dos professores, embora úteis, revelam-se caracteristicamente padronizadas, não respondendo a possíveis diferenças fisionómicas como, estatura, comprimento de membros, amplitude articular ou distribuição corporal.

Como exemplo, no caso de um posicionamento com demasiado contacto físico com o tampo traseiro do instrumento, resultará no abafamento da ressonância natural do contrabaixo. No caso de uma nova adaptação ao instrumento, que exija a adoção de novos posicionamentos aos quais o instrumentista não responda de forma correta, poderá criar vícios prejudiciais à saúde do músico em questão.

Relativamente às adaptações posturais incorretas, não só poderá trazer prejuízos à saúde do músico, como referido anteriormente, mas também poderá afetar a liberdade técnica e expressiva do intérprete, como a articulação, a resistência a performances prolongadas e ainda a projeção sonora.

Neste sentido, torna-se necessária a investigação comparativa entre diferentes abordagens técnicas, de contrabaixistas com fisionomias distintas, de forma a enriquecer o processo de ensino-aprendizagem do contrabaixo. Para isso, será necessário desenvolver metodologias pedagógicas mais flexíveis, que serão capazes de responder a diferentes tipos de fisionomia de cada estudante, contribuindo para um ensino mais inclusivo, eficaz e ajustado à diversidade de uma nova prática instrumental.

1.2. Corpo e Instrumento: A Ergonomia do Contrabaixo

A problemática deste estudo, foca-se nas dificuldades que alguns contrabaixistas enfrentam ou poderão vir a enfrentar, perante a ergonomia do instrumento e a respetiva adaptação postural à sua própria fisionomia.

Perante as diferenças individuais de fisionomia dos músicos, torna-se necessário, recorrer ao estudo da ergonomia aplicada a este mesmo instrumento. A interação com o instrumento, varia conforme cada pessoa, uma vez que cada indivíduo apresenta proporções distintas, como a dimensão das mãos, a altura, comprimento de alguns membros e ainda a estrutura torácica ou pélvica.

Estas variáveis influenciam diretamente a forma como o músico interage com o instrumento, afetando tanto a saúde física como a qualidade sonora e interpretativa.

Neste sentido, torna-se necessário compreender como diferentes fisionomias interagem com o instrumento e ainda, como poderá ser feita a prevenção de lesões e ajustes sendo através de diferenças ergonômicas do instrumento, ou experimentação de novas posições e técnicas aquando da interpretação do contrabaixo.

A altura do músico, no caso de músicos de estatura baixa e braços curtos, afeta o alcance de posições de registo mais agudo do instrumento. Desta forma há instrumentos que são feitos com ilhargas mais estreitas, facilitando o alcance. Poderá ser ainda utilizado um banco, apoio ou, como a contrabaixista Nina DeCesare, que, às vezes, utiliza blocos de Yoga, para melhorar o seu equilíbrio. Para músicos de estatura alta, a postura tende a curvar a coluna, sendo que se torna necessário aumentar o tamanho de espigão de forma a corrigir a postura (Ackermann & Driscoll, 2010; Guptill, 2011).

Para intervalos maiores e movimentos rápidos em distâncias grandes, torna-se complicado para músicos com mãos e dedos mais curtos. Como solução, o músico deverá fazer uma mudança ligeira da posição da mão, em vez de executar uma extensão forçada que poderá trazer lesões (Ackermann & Driscoll, 2010; Guptill, 2011).

Relativamente à diferença de género, devem ser consideradas as dimensões torácicas e pélvicas. Para as mulheres, em média, o contacto físico com o instrumento, aumenta, o que por sua vez, abafa o som e restringe o movimento do músico. A forma de adaptação a este problema, passa pela rotação do instrumento, reduzindo o contacto físico, tendo sempre em atenção o conforto, para não causar lesões desnecessárias (Ackermann & Driscoll, 2010; Guptill, 2011). Para os homens, em média, a estrutura torácica fica mais afastada do instrumento, tendo menos contacto físico, no entanto, devem ter atenção à força muscular, de forma a não criar demasiada rigidez nos ombros e braços.

Para músicos com problemas posturais pré-existentes, como a escoliose e hiper mobilidade articular, serão necessários exercícios de fortalecimento muscular, pausas regulares e ainda o uso de técnicas ergonômicas individualizadas. Com este tipo de problemas posturais, aconselha-se o acompanhamento regular por um profissional de saúde (Guptill, 2011; Ackermann & Driscoll, 2010).

1.3. Ergonomia e Fisionomia

Para melhor compreender as relações dos conceitos presentes neste trabalho, este ponto destina-se à definição, bem como exposição de várias vertentes dos conceitos mais importantes neste projeto de investigação, a ergonomia e a fisionomia.

A ergonomia, é uma ciência que estuda a relação/interação entre o ser humano e os diversos elementos do seu ambiente de trabalho, tendo por objetivo adaptar as condições do trabalho às características físicas, cognitivas e psicológicas do indivíduo.

O bem-estar, a segurança e a eficiência são os principais propósitos desta ciência, prevenindo doenças ocupacionais e lesões dos trabalhadores. As melhorias e alterações feitas para o propósito da ergonomia, podem incluir ajustes de equipamentos, móveis, ferramentas, etc. Um exemplo prático, seria o ajuste da altura de uma cadeira ou da posição de um monitor de computador, evitando problemas de postura.

Para melhor compreensão e observação, a ergonomia poder ser dividida em ergonomia física, ergonomia cognitiva e ergonomia organizacional.

A ergonomia física, prioriza a interação do corpo humano com o ambiente físico do trabalho, estudando aspetos como a postura corporal, os movimentos repetitivos, a iluminação, a temperatura, o ruído, o alcance e posicionamento de certos materiais de trabalho, a força necessária para realizar tarefas, entre outras de carácter físico. Nesta categoria, o objetivo da ergonomia é prevenir lesões

musculoesqueléticas. Destacando os movimentos repetitivos, é essencial realçar problemas de saúde resultantes desta ação, como Lesões por Esforço Repetitivo (LER), gerados pela sobrecarga muscular e articular.

A ergonomia cognitiva, foca-se nos processos mentais envolvidos no trabalho, tais como a memória, a percepção, a tomada de decisão e ainda a carga mental de trabalho. Como forma de prevenção deverá ser evitada a sobrecarga mental, utilizando métodos de trabalho mais intuitivos e mais facilitáveis ao trabalhador.

A ergonomia organizacional, relaciona-se à estrutura e gestão organizacional do trabalho, focando-se em fatores como trabalho em equipa, gestão de horários, entre outros. Este tipo de ergonomia utiliza métodos como planeamento, reorganização, implementação de tempos de repouso.



Figura 1 – Três tipos de ergonomia

Torna-se, então, necessário definir fisionomia, no seu sentido lato, para melhor compreensão e cruzamento entre os conceitos, ergonomia, fisionomia e prática musical.

A fisionomia normalmente é focada nas feições do ser, no entanto, também pode referir-se ao corpo como um todo. Para melhor compreensão do trabalho, passarei a definir a fisionomia corporal.

Esta ciência classifica-se em biotipos corporais, o ectomorfo, o mesomorfo e o endomorfo, influenciados pela constituição óssea, metabolismo, massa muscular e quantidade de gordura. Estes aspetos, são essencialmente genéticos, no entanto podem ser modificados através de atividade física e alimentação balanceada. Esta alteração é apenas aparente, no entanto a genética permanece, ou seja, parando os cuidados de alimentação e de atividade física, poder-se-á retornar ao biotipo original.

O biotipo ectomorfo, apresenta um corpo mais magro, com membros mais estreitos e compridos e o metabolismo é mais rápido. Pessoas com o biotipo corporal mesomorfo, possuem o corpo magro e musculoso, com um tronco mais desenvolvido, pouca gordura abdominal e o metabolismo é mais rápido. O biotipo endomorfo, apresenta um corpo de baixa estatura, mais arredondado e largo, tendo um metabolismo mais lento.

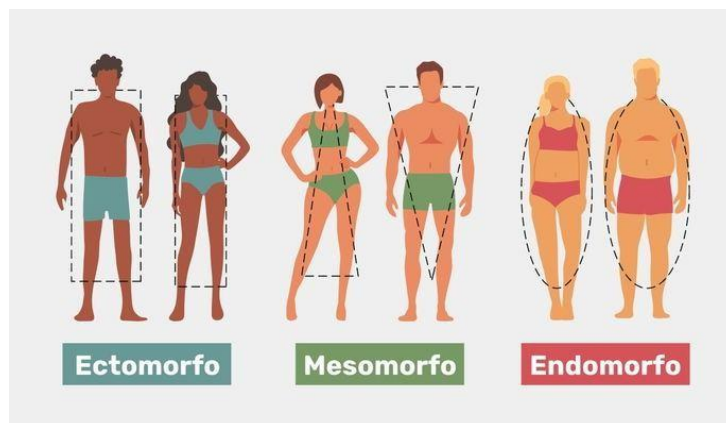


Figura 2 – Biotipos corporais

A fisionomia corporal é um conjunto de características físicas, neste caso corporais, que permitem identificar o estado emocional do indivíduo. Poder ser dividida em contexto biológico e contexto psicológico, quem provém do contexto anterior. Assim o contexto biológico estuda as formas físicas do corpo humano, por outro lado, o contexto psicológico, analisa as expressões corporais de forma a compreender as emoções e os traços de personalidade do indivíduo.

A ergonomia e fisionomia estão profundamente ligadas, tendo ambas o foco no corpo humano e a sua interação com o ambiente. Através da noção fisionômica corporal a ergonomia procura adaptar o instrumento, a postura e o espaço de estudo do músico.

1.4. Metodologia e Métodos

A metodologia utilizada, passa por três fases fundamentais, iniciando-se através da investigação empírica, na qual foram feitas, uma análise pessoal e reflexão crítica sobre a minha experiência, bem como dos contrabaixistas, sobretudo através do estágio na AMCC, identificando os desafios ergonómicos e posturais do contrabaixista.

Esta metodologia é de carácter quantitativo e a segunda fase, foi feita através de pesquisa bibliográfica, que trouxe perspectivas de outros músicos, tal como experiências de bem-estar, relacionadas com a área da saúde.

Por fim foi feita uma reflexão sobre os materiais recolhidos, sendo que terão sido comparados e cruzados de forma a trazer um novo ponto de vista sobre a matéria deste projeto de investigação.

Assim, o método deste projeto, consistiu em relacionar, a minha experiência individual com as matérias teóricas da ergonomia e postura do contrabaixo, cruzando-as transversalmente com práticas, já existentes na literatura, com o propósito de construir um esquema crítico e propositivo.

1.5. Exemplos práticos: (Experiência Pessoal – Alunos AMCC)

Exemplo 1

Os problemas e desconfortos de natureza física que decorrem diretamente da prática e do trabalho de um aluno de contrabaixo, estão invariavelmente relacionados com o hábito de posturas incorretas, que por sua vez se forma por consequência da ausência de um posicionamento devidamente ajustado à sua fisionomia, sendo que cada um destes fatores advém das lacunas na observação da relação ergonómica entre a postura corporal do aluno e as características volumétricas e formais do instrumento.

Os efeitos destas dificuldades não se esgotam na dimensão física, apesar da sua relação material entre a volumetria do instrumento e as características morfológicas dos alunos, a sua ação estende-se à dimensão psicológica, sobretudo no que respeita ao aumento dos níveis de stress por consequência da intensificação da frustração/desmotivação que afetam só por si o desempenho interpretativo.

Da observação desta relação ergonómica presente na dinâmica entre a morfologia do instrumentista e a volumetria do instrumento, conclui-se que a postura e a correta abordagem ao instrumento podem promover o aumento do conforto do aluno, bem como o melhoramento do resultado sonoro da execução, particularmente através da diminuição do contacto com o tampo traseiro do instrumento, evitando assim uma diminuição da ressonância e a perda de clareza tímbrica.

Em consequência das constatações destes estudos os alunos tenderam a orientar a sua atenção para uma procura sobre diversas abordagens técnicas de outros contrabaixistas por forma a tomar consciência do universo de soluções ergonómicas existentes. Por outro lado, a tomada de consciência da existência diversificada de distintas morfologias e a consciencialização da diversidade de metodologias de abordagens ergonómicas, reforçou a necessidade de ter em conta as características individuais dos instrumentistas, tais como a estatura, envergadura, comprimento dos membros e proporções corporais, de forma a diminuir a incidência de lesões ou desconfortos prolongados e a potenciar a execução técnica.

A conclusão lógica a retirar deste processo de observação experimental, aponta para a importância de uma ação pedagógica personalizada, que observe as características morfológicas específicas de cada aluno ao longo do processo de ensino e aprendizagem de contrabaixo, promovendo a integração destes princípios ergonómicos com vista ao melhoramento da qualidade de execução tornando esta prática mais saudável e sustentável a longo prazo.

Exemplo 2

O aluno observado neste caso de estudo iniciou o estudo de contra baixo no 5.º ano de escolaridade, começando por utilizar o arco de modelo francês. A opção por este modelo de arco revelou-se inadequada, na medida em que à data deste estudo se poderão observar dificuldades persistentes na manutenção de uma posição correta da mão direita durante a execução, dificuldades que seguramente se desenvolveram desde o início da aprendizagem, nomeadamente no que à estabilidade da empunhadura diz respeito, pois embora o posicionamento inicial fosse adequado — com a mão colocada corretamente no talão do arco —, pode observar-se um progressivo deslizamento da mão em direção à zona intermédia do arco.

Esse movimento involuntário requer um esforço acrescido por parte do polegar, que procura manter-se em contacto com o talão, o que resulta numa hiperextensão, que quando prolongada proporciona, não apenas um desconforto, como a instalação de dor localizada e possíveis lesões.

Como medida preventiva, e após analisadas as causas, foi sugerida a utilização de um adaptador em borracha no talão, com a finalidade de melhorar a estabilidade da empunhadura. Apesar deste melhoramento cujos resultados requereriam tempo de utilização, foi ainda sugerido ao aluno a troca do modelo de arco, passando do arco francês para o arco alemão.

Não obstante o diagnóstico e a identificação da solução a aplicar, esta não pôde ser posta em prática imediatamente, uma vez que o aluno se encontrava numa fase de transição do curso secundário profissional, e decidiu terminar esta fase formativa mantendo a solução anterior, uma vez que o processo de adaptação à nova solução requereria um período de tempo prolongado que impediria o aluno de terminar esta fase formativa. No entanto a opção do aluno pela manutenção da solução incorreta anterior teve como consequência o surgimento de uma lesão por sobrecarga de esforço, que correspondendo a um diagnóstico de “Tendinite grave” na mão direita.

Na sequência desta opção e do recomendável período de repouso o aluno viu-se impossibilitado de concluir esta fase formativa, tendo que recorrer ao modelo híbrido, modalidade onde teve a oportunidade de realizar uma apresentação reflexiva sobre o seu percurso enquanto contra baixista, elaborando uma contextualização teórica sobre as obras selecionadas para o seu recital final e executando apenas pequenos excertos de duas das peças originalmente previstas para o programa completo.

Após o período de repouso, que se prolongou por aproximadamente um mês, o aluno recomeçou a prática através de um processo de reabilitação técnica, desta vez recorrendo à nova opção de arco, o arco alemão, cuja utilização ainda se encontra em desenvolvimento, estando ainda a ser complementado por um trabalho de readaptação postural à nova solução para prevenção de lesões, tendo por base os princípios ergonomia e consciência corporal.

Este caso revela de forma inequívoca a importância da monitorização dos fatores ergonómicos e posturais, bem como da proximidade a ter na observação da execução dos alunos no que respeita à sua relação física, psicológica e emocional com o instrumento durante todo o seu percurso de aprendizagem, de forma a evitar lesões crónicas e aumento dos níveis de stress, promovendo uma sustentabilidade da prática performativa.

1.6. Revisão da literatura

As considerações a ter em conta neste subcapítulo, passam sobretudo pela inclusão e análise comparativa dos conteúdos constantes dos vários artigos e estudos que exploram temas, como a ergonomia, a postura corporal, a relação física com o instrumento, a prevenção de lesões, o conforto físico, psicológico e emocional e o recurso a elementos auxiliares de natureza não musical.

Um dos artigos científicos a considerar foi elaborado por M. Schuppert e S. Choi. (2003), Este artigo foca-se, essencialmente, na temática que envolve a necessidade da produção de instrumentos que se deveriam destinar a ser utilizados no ensino e aprendizagem de alunos mais novos, com estaturas menores, com o objetivo de melhorar a relação volumétrica entre o aluno e o instrumento.

É de referir também o trabalho de Pedro Alves (2024) no seu relatório para obtenção de grau de mestre, apresentado à Universidade Católica Portuguesa, sob o título “Prevenção de lesões por esforço repetitivo na prática da viola de arco”, onde é exposta a ideia de que o corpo do músico, tantas vezes esquecido na pressa da técnica e da performance, é o primeiro instrumento. Quando ignorado, manifesta o seu protesto através da dor.

Este estudo apresenta uma estrutura metódica de obtenção de resultados que passa pela recolha de dados através do estudo comportamental e de execução de vinte e dois jovens alunos de Viola de Arco, em quatro instituições de ensino artístico, onde é procurado compreender como surgem, ainda em fases iniciais da formação, lesões por esforço repetitivo — desordens que, sendo físicas, afetam também a expressão musical.

É de significativa importância destacar o trabalho de Daniel Aires (2022), elaborado no âmbito da obtenção de grau de mestre em ensino de música, na Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo (ESMAE), onde no seu relatório, intitulado "A influência da preparação física prévia na saúde musculoesquelética de contrabaixistas", aborda, tal como neste projecto de investigação, os fatores que influenciam a saúde e a performance do contrabaixista, salientando a preparação física dos contrabaixistas, como fator determinante na prevenção de lesões musculoesqueléticas e destacando a importância de uma consciência corporal e física antes do contacto técnico com o instrumento.

Ainda dentro da mesma instituição, Vaz (2023) destaca a importância de promover uma postura corporal correta no ensino do contrabaixo, salientando que a consciência postural e a atenção à ergonomia são fundamentais para uma prática instrumental equilibrada e sustentável.

Tal como em Pedro Alves (2024), também aqui, nesta abordagem de Aires (2022), é valorizado o corpo enquanto instrumento complementar do músico, realçando a influência da condição física na saúde e longevidade da prática instrumental.

Já no que respeita à postura corporal, é de referir o artigo de Alexandra Kertz-Welzel (2014), que refere que, o tamanho do instrumento, a medida do espigão, o uso de bancos ergonómicos, e o posicionamento com o instrumento, tanto como o corpo inteiro, como das mãos, devem ser priorizados, sabendo ainda que cada aluno terá um posicionamento individual e único, por consequência das diferenças fisionómicas naturais.

É de salientar também o artigo de Cristina Costa (2005), “*Contribuições da ergonomia à saúde do músico: Considerações sobre a dimensão física do fazer musical.*”, onde é abordado, através de uma análise cuidada, o efeito que os fatores ergonómicos poderão ter na saúde dos músicos.

Já Alexandra Kertz-Welzel (2014), analisa a importância da dimensão física do trabalho musical, dando particular atenção aos fatores que influenciam o desempenho, o bem-estar e a relação saúde-doença dos músicos, tais como o ambiente e organização de trabalho.

A partir deste artigo, podem analisar-se com maior clareza as relações recíprocas entre “esforço físico – qualidade do ambiente de trabalho”, “estado emocional – facilidade/dificuldade de execução”, “resposta cognitiva – condicionamento ambiental”, etc.

Tendo como plano de fundo uma abordagem interdisciplinar, Cristina Costa (2005), centra-se na ideia de que o exercício musical implica simultaneamente a dimensão física, emocional e cognitiva, que se inter-relacionam e, conjuntamente condicionam a saúde, conforto e animosidade do músico. Neste contexto a ergonomia é apresentada como em ferramenta fundamental no controlo e regulação das condições de trabalho, permitindo antecipar riscos, controlar custos humanos e elaborar estratégias preventivas.

Neste contexto o artigo refere que a configuração inadequada do mobiliário e dos equipamentos musicais (como cadeiras, estantes ou suportes de instrumentos), bem como a falta de regulação e à negligência a respeito das diferenças antropométricas, contribuem para o aparecimento de sobrecargas posturais, assim como fadiga por desgaste postural e ainda dores musculoesqueléticas, avançando ainda no território do conforto ambiental genérico, apontando circunstância como a qualidade do ar, iluminação, temperatura e condições acústicas, como sendo fatores fortemente condicionantes da qualidade de execução, bem como da saúde física, intelectual e emocional do músico.

Sequencialmente este artigo propõem a prática de ações preventivas, como aquecimento e alongamento prévio à prática do instrumento, de forma a reduzir o risco de lesões e de melhoramento do desempenho enquanto instrumentista.

É ainda de elevada importância destacar o artigo “Musicians’ Medicine: Musculoskeletal Problems in String Players” (2013), onde são distinguidos dois tipos de movimentos na execução de um instrumento musical, de forma a compreender melhor de onde provém o desconforto, ou possível lesão do músico.

Movimento isotónico, é o movimento que permite a transmissão do som do instrumento, é considerado um movimento rápido que permite a rápida relação entre o músico e o som.

Por outro lado, o movimento isométrico, é considerado o movimento estabilizador do instrumento, a ação que o músico faz de forma a manter o instrumento estável para ser executado.

Este conteúdo foca-se principalmente na execução musical de instrumentos de cordas, a prevenção de lesões ligadas à prática do instrumento e ainda, em casos excepcionais, a reversão de uma lesão grave.

Coerentemente, estudos apresentados na obra “*Musicians’ medicine*” (2013), indicam que os músicos de cordas apresentam alta prevalência de perturbações musculoesqueléticas, diretamente relacionadas com a prática do instrumento, sendo ali apresentadas estas incidências num intervalo entre 73,4% e 87,7, com particular incidência nos músicos de instrumentos de cordas.

1.7. Inquérito

Análise e reflexão sobre dados recolhidos

O objetivo deste capítulo foca-se na apresentação e interpretação dos resultados obtidos através do questionário intitulado “*Ergonomia e Postura no Contrabaixo*”, cuja recolha foi efetuada num grupo de 12 contrabaixistas.

Esta amostragem teve como objetivo tentar compreender a perceção dos intérpretes sobre a importância da ergonomia e da postura correta na execução da prática do contrabaixo, assim como sinalizar eventuais lacunas no processo de ensino-aprendizagem deste instrumento. As respostas obtidas permitem uma leitura estatística suficientemente representativa de diferentes perfis de músicos, não apenas fisionómicos, como etários e de diversos níveis de experiência, com vista a uma análise mais ampla e abrangente.

O intervalo etário cujos inquiridos responderam em maior número situa-se predominante 18 e os 30 anos, o que corresponde a um grupo de inquiridos tendencialmente pertencentes a um intervalo situado entre a formação académica superior e o início da carreira profissional. Registou-se ainda a participação de um grupo de contrabaixistas que abrange o intervalo entre os 31 e os 50 anos e ainda um grupo em menor número, pertencentes a um intervalo de inquiridos com idades inferiores a 18 anos. Não obstante a incidência quantitativa das respostas obtidas, pode concluir-se da amostragem que a problemática da ergonomia é uma preocupação transversal aos diferentes graus de experiência profissional e grupos etários dos contrabaixistas.

Considerando que a amostragem foi efetuada em cenário real e generalista, e que tendencialmente, por uma evidência histórica, a maior representatividade de músicos de contrabaixo é do sexo masculino, não foi ainda possível retirar, a partir destes dados, conclusões específicas relativas aos efeitos gerais e particulares da ergonomia na fisionomia feminina.

No que respeita à estatística relativa à duração da carreira profissional, aproximadamente metade dos inquiridos declara exercer esta atividade num período superior a 13 anos, enquanto que foi possível enquadrar os restantes no grupo dos que praticam num intervalo entre 5 e 13 anos de prática. Apesar de quantitativamente existirem graus de incidência diferentes deve, ainda assim, ter-se em conta que o grupo de maior incidência de respostas corresponde ao grupo cuja expectativa de obter resultados era à partida maior, uma vez que a maturidade profissional e o interesse corporativo tendem a aumentar com a maturidade dos músicos. Isto significa que pode concluir-se que o estudo se mostra abrangente desde a fase de consolidação técnica até à fase de experiência consolidada.

Considerando a profundidade relativa da abrangência deste estudo, foi, por agora, identificada uma proporção similar entre a utilização de arcos de modelo francês e alemão, o que, por um lado, permite concluir que a preocupação com a ergonomia é comum aos dois modelos, e por outro, que seria útil um estudo direcionado exclusivamente para este tema em específico.

No contexto conceptual, verificou-se unanimidade nas respostas dos inquiridos, tendo todos afirmado compreender, não apenas o conceito de ergonomia aplicado à prática de contrabaixo, como também a sua importância para os atos de execução e pós execução.

Apesar do conhecimento e da noção da sua importância, apenas uma parte reduzida da amostragem declarou ter abordado o tema de forma objetiva durante o seu percurso formativo. A maioria dos inquiridos dividiu-se entre aqueles que referiram ter tido uma abordagem superficial e os que afirmaram nunca terem abordado o tema explicitamente no decorrer da sua formação.

Os resultados recolhidos revelam, não apenas uma lacuna pedagógica sistemática nos conteúdos programáticos, como uma negligência estrutural no que respeita à ergonomia, pois não obstante a consciência da sua importância por parte da maioria dos contrabaixistas, os modelos de ensino, ou não a incluem como módulo de ensino, ou a tratam de forma implícita ou não a abordam de todo.

Especificamente, todos os participantes no inquérito consideraram que a performance musical é diretamente influenciada pelo posicionamento corporal e a adaptação ergonómica ao instrumento. As melhorias mencionadas por consequência da aplicação de técnicas ergonómicas, contemplam a prevenção de lesões, o aumento da eficiência, a melhoria da técnica e uma maior liberdade expressiva durante a execução. Já o número de respostas revela uma consciência generalizada relativamente à forma como uma postura inadequada pode comprometer a articulação técnica e a qualidade sonora, bem como a saúde física e os estados motivacionais do intérprete. Em várias respostas obtidas, os inquiridos relatam exemplos concretos de consequências diretamente relacionadas com as posturas inadequadas, como são o caso das limitações de alcance nas posições mais agudas, ou tensão muscular excessiva e fadiga precoce durante execuções prolongadas.

Apesar da maioria dos participantes no inquérito ter assumido que as questões posturais e o respetivo trabalho para o seu melhoramento ter sido feito logo no início da aprendizagem, referiram também que nem sempre esse trabalho e esse assunto foram objeto de revisões regulares e sistemáticas ao longo do restante percurso, dando a entender que em fases mais avançadas da aprendizagem já não seriam necessárias essas preocupações. Este facto sugere que o ensino da ergonomia em contrabaixo tende a apresentar uma lacuna de continuidade e acompanhamento sistemático, o que pode criar espaço para a sistematização da negligência a respeito da importância deste tema e levar a hábitos inadequados que comprometam a evolução física e técnica de cada músico.

Numa lógica de prevenção, os inquiridos mencionaram alguns tipos de ajustes mais frequentemente por eles postos em prática e que passam essencialmente pela inclinação do instrumento, o ajuste do banco e apoio dos pés, a altura e medida do espigão e a posição correta das mãos. Estes elementos são aqueles que estão mais frequente e diretamente relacionados com a execução técnica e com a relação de controlo físico entre corpo do intérprete e o instrumento, no entanto verifica-se uma diminuição da consciência corporal global, nomeadamente no que respeita à distribuição do peso e ao controlo das tensões musculares, que são aspetos fundamentais numa lógica de abordagem ergonómica integral.

Um dos dados relevantes é o facto de aproximadamente 75% dos participantes afirmarem já ter experimentado dor, desconforto ou lesões associadas à prática de contrabaixo. As queixas mais frequentes passam por tensão muscular nos ombros e braços, dores lombares, dores nas articulações dos dedos e, em alguns casos, hematomas por fricção excessiva em consequência do contacto direto com o instrumento.

Estes testemunhos vêm corroborar estudos que destacam o elevado esforço físico inerente à execução do contrabaixo e confirmar que o risco de sobrecarga músculo-esquelética é uma evidência aquando da ausência de um acompanhamento ergonómico adequado da prática deste instrumento, constituindo as suas consequência fatores que tendem a ultrapassar a dimensão física e a condicionar a motivação e o bem-estar psicológico do músico, quer no universo da prática do instrumento, quer no seu quotidiano.

Uma larga maioria dos inquiridos revela ter consciência que a sua evolução na prática de contrabaixo teria sido mais eficaz se tivesse recebido orientações regulares no âmbito da temática de ergonomia e postura.

Igualmente, a mesma proporção elevada de inquiridos considera importante uma abordagem mais individualizada e flexível do acompanhamento e da aprendizagem, de forma a tornar inclusivas as diferenças físicas, anatómicas e inclusive psicológicas entre estudantes, sendo que vários dos intervenientes manifestaram preocupação com o facto de o ensino reproduzir modelos padronizados, sem atender à diversidade corporal dos intérpretes.

Das sugestões apresentadas pelos inquiridos destacam-se a inclusão de exercícios de consciência corporal, o uso de espelhos para autocorreção postural e a produção e divulgação de material didático específico sobre este tema, o que revela a natureza crítica da participação construtiva no questionário e a abertura desta amostra representativa para uma implementação da ergonomia enquanto componente fundamental na formação do músico em contrabaixo.

Considerando os dados resultantes do inquérito e no balanço entre a consciência da importância da ergonomia entre os contrabaixistas e a vontade de implementação de soluções de sistematização pedagógica do tema, torna-se evidente a vontade de evolução para um caminho inequívoco de introdução desta matéria.

Apesar de se poder constatar uma ação inicial dos professores na abordagem do tema da postura na fase inicial do processo de aprendizagem, a ausência de uma abordagem regular e sistemática orientada para uma abordagem dedicada às especificidades individuais e particulares de cada aluno, condiciona progressivamente a eficácia dessa orientação.

Não obstante a validade dos métodos atuais, uniformizados e tecnicamente válidos, a sua abrangência fica aquém das exigências que uma abordagem adequada às particularidades anatómicas de cada estudante exige.

Estas conclusões reforçam a inevitabilidade de uma abordagem pedagógica capaz de integrar princípios de abordagem somática, (e, portanto, relativo ao corpo), bem como da consciência corporal e da ergonomia de execução enquanto dimensões estruturais no processo dinâmico de ensino-aprendizagem.

Em retrospectiva, as respostas ao questionário convergem no sentido de uma inequívoca valorização da disciplina ergonómica como fator determinante, não apenas para o melhoramento da qualidade técnica e expressiva, mas de todas as dimensões profissionais e pessoais do contrabaixista. E assim parece que todos os obstáculos identificados e todas as soluções apresentadas sugerem uma necessidade de reformulação metodológica que privilegie o acompanhamento individual, bem como a prevenção de lesões e o desenvolvimento de uma prática instrumental saudável.

Deste estudo pode concluir-se, por conseguinte, que numa lógica de reestruturarão dos métodos preparatórios, básicos, fundamentais e estruturantes do ensino e aprendizagem da prática de contrabaixo, a ergonomia deve ocupar um lugar de charneira na abordagem pedagógica contemporânea, com vista à formação de músicos mais atentos e conscientes da sua relação com o instrumento, da sua saúde física, mental e emocional e das necessidades de desenvolvimento técnico.

Conclusão

O presente trabalho, nasce da preocupação de identificar e tentar solucionar problemáticas relacionadas com desconfortos e lesões aquando da prática e execução de peças musicais em contrabaixo, o que motivou a pesquisa, o inquérito a contrabaixistas e a relação destes com a experiência colhida no âmbito do estágio na Academia de Música de Costa Cabral (AMCC), tendo em conta ainda, a observação e a participação pedagógicas regulares em contexto educativo teórico-prático.

Apesar da escassez de conteúdos especificamente relacionados com a prática individualizada do ensino de contrabaixo, e não obstante o progressivo aumento destes conteúdos, esta investigação incidente no universo de literacia existente sobre este tema, que se pode constatar ser bastante recente e que permitiu reunir e analisar conteúdos contemporâneos essenciais para a identificação de problemas e apresentação de soluções nesta âmbito.

E é neste contexto, que a prática de ensino supervisionada, se revelou um recurso fundamental enquanto contributo para uma significativa melhoria da prática de contrabaixo, aumentando a consciência de pesquisa, contribuindo para a identificação de problemas de carácter específico e individual, e consequentemente potenciando a apresentação de propostas de possíveis soluções.

As dimensões abordadas posteriormente, no decurso desta investigação, têm de facto origem numa junção da minha experiência direta de estágio, correlacionada com a experiência de cada aluno em particular, mas também com outros intervenientes na prática deste instrumento.

Entre estas dimensões pode referenciar-se a ergonomia, a fisionomia corporal e restantes dimensões físicas, bem como toda a repercussão ao nível psicológico e emocional.

Este trabalho pode ainda entender-se como uma oportunidade de poder na prática, não apenas identificar problemáticas relacionadas com a importância da ergonomia, dimensões corporais, psíquicas e emocionais, como também constatar a importância do professor enquanto elemento decisivo na evolução da carreira de um músico.

Esta constatação advém principalmente das conclusões possíveis de serem retiradas a partir da leitura e interpretação dos dados recolhidos no inquérito a um grupo heterogéneo de contrabaixistas, quando cruzado com a pesquisa efetuada e com a experiência em contexto real em de sala de aula.

Da pesquisa e recolha efetuadas foram identificadas as várias categorias de problemas relacionados com a prática de contrabaixo, bem como indiciadas as respectivas causas e apontadas possíveis soluções.

Toda a análise aponta para que as soluções possam incluir uma acção multidisciplinar, quer ao nível das dimensões humanas a ter em conta, quer ao nível dos interveniente que as possam vir a operacionalizar.

Assim, destaca-se a importância do papel do professor, das instituições de ensino em música e do universo de investigação, quer no reconhecimento das lacunas identificadas a partir da pesquisa e dos casos práticos em contexto real e directamente observado no âmbito deste trabalho, quer na programação e implementação de soluções em contexto real e regular de sala de aula.

Referências bibliográficas

- Ackermann, B., & Driscoll, T. (2010). *Development of a new instrument for measuring the musculoskeletal load and physical health of professional orchestral musicians*. *Medical Problems of Performing Artists*, 25(3), 95–101.
- Aires, D. R. A. S. (2022). *A influência da preparação física prévia na saúde musculoesquelética de contrabaixistas* [Relatório de Estágio de Mestrado, Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo, Instituto Politécnico do Porto].
- Alves, P. (2024). *Prevenção de lesões por esforço repetitivo na prática da viola de arco* [Relatório de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa].
- Costa, J. (2005). *Contribuições da ergonomia à saúde do músico: Considerações sobre a dimensão física do fazer musical*. [Artigo].
- Guptill, C. (2011). *The lived experience of professional musicians with playing-related injuries: A phenomenological inquiry*. *Medical Problems of Performing Artists*, 26(2), 84–95.
- Kertz-Welzel, A. (2014). *Philosophy of Music Education: The Discipline and Its Discontents*. In T. A. Regelski & J. T. Gates (Eds.), *Music Education for Changing Times: Guiding Visions for Practice* (pp. 55–71). Springer.
- Klickstein, G. (2009). *The musician's way: A guide to practice, performance, and wellness*. Oxford University Press.
- Lee, H.-S., Park, H.-Y., Yoon, J. O., Kim, J. S., Chun, J. M., Aminata, I. W., Cho, W.-J., & Jeon, I.-H. (2013). *Musicians' medicine: Musculoskeletal problems in string players*. *Clinics in Orthopedic Surgery*, 5(3), 155- 160. <https://doi.org/10.4055/cios.2013.5.3.155>
- Mantel, G. (1995). *Cello technique: Principles and forms of movement*. Indiana University Press.
- Nyman, L. (2012). *Double bass technique: Concepts and ideas*. Svensk Musik.
- Schuppert, M., & Choi, S. (2003). *“Drum kann auch ein Kind nie im Leben Kontrabass spielen” – oder doch? Wie Entwicklungen in Ergonomie und Pädagogik*. *Musikphysiologie und Musikermedizin*, 10, 162- 170.
- Vaz, J. F. P. (2023). *O envolvimento dos encarregados de educação no estudo individual dos alunos de contrabaixo do ensino básico de música* [Relatório de Estágio de Mestrado em Ensino de Música – Especialização em Contrabaixo, Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo, Instituto Politécnico do Porto].
- Zaza, C., Charles, C., & Muszynski, A. (1998). *The meaning of playing-related musculoskeletal disorders to classical musicians*. *Social Science & Medicine*, 47(12), 2013–2023.

Outras referências

Academia de Música de Costa Cabral. (2023). *Projeto educativo 2023–2026* [Versão final]. Academia de Música de Costa Cabral. https://www.costacabral.com/wp-content/uploads/2024/09/Projeto-Educativo-2023-2026_versao-final.pdf

Figura 1 – *Entenda os três tipos de ergonomia e sua importância no ambiente de trabalho.* (s.d.). Duratta.

Adaptado de <https://duratta.com.br/entenda-os-tres-tipos-de-ergonomia-e-sua-importancia-no-ambiente-de-trabalho/>

Figura 2 – *Como identificar o seu biotipo.* (s.d.). Tua Saúde.

Adaptado de <https://www.tuasaude.com/como-identificar-o-seu-biotipo/>

Ministério da Saúde. (s.d.). *Lesões por esforços repetitivos (LER).*

Recuperado de <https://bvsmms.saude.gov.br/lesoes-por-esforcos-repetitivos-ler/>

ANEXOS

Inquérito - Ergonomia e Postura no contrabaixo

Ergonomia e Postura no Contrabaixo

No âmbito do Mestrado em Ensino de Música, na Instituição ESMAE (Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo) do Instituto Politécnico do Porto (IPP), este inquérito destina-se a recolher informações, de forma anónima, sobre o conhecimento dos contrabaixistas, em relação ao tema da ergonomia do contrabaixo, bem como a postura correta durante a interpretação do instrumento. Com este inquérito, tenciono compreender a forma como este conhecimento será adquirido ao longo da carreira musical de cada um.

Os dados recolhidos, não permitem identificar os participantes e serão utilizados para o projeto de investigação. Nenhum dado pessoal será partilhado, sem consentimento.

Dedaro que tomei conhecimento das condições de recolha de dados e aceito os termos. *

- Aceito
- Não aceito

Dados pessoais.

Indique a sua idade. *

- 14-17
- 18-30
- 31-40
- 41-50
- 51-65
- 65+

Indique o seu género. *

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não dizer
- Outra:

Há quanto tempo toca contrabaixo? *

- Menos de 4 anos
- 5 - 8 anos
- 9 - 13 anos
- Mais de 13 anos

Que estilo de arco usa? *

- Arco Alemão
- Arco Francês

Compreende o conceito de ergonomia no contexto do contrabaixo? *

- Sim
- Não
- Não tenho a certeza

Definição de ergonomia no contrabaixo.

Relativamente à ergonomia no contexto de contrabaixo, estuda a relação entre o corpo do músico, com o do instrumento. São abordadas questões de posicionamento que beneficiam o músico a tocar de forma confortável e eficiente.

Aprendizagem sobre postura e ergonomia no Contrabaixo.

Durante o seu percurso de aprendizagem, a ergonomia do contrabaixo foi abordada? *

- Sim, de forma detalhada
- Sim, de forma superficial
- Não, nunca foi abordada

Considera que o posicionamento correto e melhor adaptação à ergonomia do instrumento, *
poderá influenciar a sua performance como músico?

- Sim, de forma significativa
- Sim, no entanto de forma leve
- Não
- Talvez

Justifique a resposta (opcional).

Tenho dificuldade em chegar as notas altas

Utilização de ergonomia no ensino.

Em que momento(s) da sua aprendizagem é que a postura e o posicionamento com o instrumento terão sido abordados? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Logo no início
- Várias vezes no meu percurso
- Apenas em algumas situações
- A meio do meu percurso
- Apenas recentemente

Quais são os principais fatores de ajuste e posicionamento do contrabaixo que mais trabalhou no seu percurso enquanto discente? *

- Ajuste do banco
- Correto apoio dos pés
- Inclinação correta do contrabaixo
- Medida correta do espelho
- Posição correta de ambas as mãos
- Outra:

Alguma vez ponderou trocar ou experimentar um estilo de arco diferente? *

- Sim, e cheguei a experimentar
- Sim, mas nunca tive a oportunidade de experimentar
- Não

Dificuldades e barreiras na interpretação e aprendizagem.

Aquando da interpretação do instrumento, já sentiu alguma dor, desconforto, ou até mesmo terá tido algum problema de saúde relacionado? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Sim, tive dor
- Sim, tive desconforto
- Sim, tive um problema de saúde relacionado à interpretação do instrumento
- Não, nunca tive qualquer problema físico
- Outra:

Se existiu algum incomodo, apresente o problema. (opcional)

.....

Sente que a sua aprendizagem e interpretação poderiam melhorar se tivesse recebido mais *
orientações sobre a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo?

- Sim
- Não
- Talvez

Elabore (opcional).

.....

Considerações finais e sugestões.

Considera que a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo deveriam ser fatores *
mais aprofundados na aprendizagem de um músico?

- Sim, certamente
- Não, é abordado da forma correta
- Talvez

Como considera que a orientação sobre este tema poderia ser melhorada, nas aulas de *
contrabaixo?

Através de apresentações do tema

.....

Se quiser, partilhe alguma observação pertinente sobre este tema (opcional).

.....

Obrigada pela sua participação!

A sua contribuição neste formulário é muito importante.
Se tiver alguma questão pode contactar através do meu e-mail: carlotadiaz37@gmail.com

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Ergonomia e Postura no Contrabaixo

No âmbito do Mestrado em Ensino de Música, na Instituição ESMAE (Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo) do Instituto Politécnico do Porto (IPP), este inquérito destina-se a recolher informações, de forma anónima, sobre o conhecimento dos contrabaixistas, em relação ao tema da ergonomia do contrabaixo, bem como a postura correta durante a interpretação do instrumento. Com este inquérito, tenciono compreender a forma como este conhecimento será adquirido ao longo da carreira musical de cada um.

Os dados recolhidos, não permitem identificar os participantes e serão utilizados para o projeto de investigação. Nenhum dado pessoal será partilhado, sem consentimento.

Declaro que tomei conhecimento das condições de recolha de dados e aceito os termos. *

- Aceito
- Não aceito

Dados pessoais:

Indique a sua idade. *

- 14-17
- 18-30
- 31-40
- 41-50
- 51-65
- 65+

Indique o seu género. *

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não dizer
- Outra:

Há quanto tempo toca contrabaixo? *

- Menos de 4 anos
- 5 - 8 anos
- 9 - 13 anos
- Mais de 13 anos

Que estilo de arco usa? *

- Arco Alemão
- Arco Francês

Conhecimento sobre ergonomia no contrabaixo.

Compreende o conceito de ergonomia no contexto do contrabaixo? *

- Sim
- Não
- Não tenho a certeza

Definição de ergonomia no contrabaixo.

Relativamente à ergonomia no contexto de contrabaixo, estuda a relação entre o corpo do músico, com o do instrumento. São abordadas questões de posicionamento que beneficiam o músico a tocar de forma confortável e eficiente.

Aprendizagem sobre postura e ergonomia no Contrabaixo.

Durante o seu percurso de aprendizagem, a ergonomia do contrabaixo foi abordada? *

- Sim, de forma detalhada
- Sim, de forma superficial
- Não, nunca foi abordada

Considera que o posicionamento correto e melhor adaptação à ergonomia do instrumento, ★
poderá influenciar a sua performance como músico?

- Sim, de forma significativa
- Sim, no entanto de forma leve
- Não
- Talvez

Justifique a resposta (opcional).

.....

Utilização de ergonomia no ensino.

Em que momento(s) da sua aprendizagem é que a postura e o posicionamento com o instrumento terão sido abordados? ★

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Logo no início
- Várias vezes no meu percurso
- Apenas em algumas situações
- A meio do meu percurso
- Apenas recentemente

Quais são os principais fatores de ajuste e posicionamento do contrabaixo que mais trabalhou no seu percurso enquanto discente? *

- Ajuste do banco
- Correto apoio dos pés
- Inclinação correta do contrabaixo
- Medida correta do espegão
- Posição correta de ambas as mãos
- Outra:

Alguma vez ponderou trocar ou experimentar um estilo de arco diferente? *

- Sim, e cheguei a experimentar
- Sim, mas nunca tive a oportunidade de experimentar
- Não

Dificuldades e barreiras na interpretação e aprendizagem.

Aquando da interpretação do instrumento, já sentiu alguma dor, desconforto, ou até mesmo terá tido algum problema de saúde relacionado? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Sim, tive dor
- Sim, tive desconforto
- Sim, tive um problema de saúde relacionado à interpretação do instrumento
- Não, nunca tive qualquer problema físico
- Outra:

Se existiu algum incomodo, apresente o problema. (opcional)

.....

Sente que a sua aprendizagem e interpretação poderiam melhorar se tivesse recebido mais * orientações sobre a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo?

- Sim
- Não
- Talvez

Elabore (opcional).

.....

Considerações finais e sugestões:

Considera que a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo deveriam ser fatores * mais aprofundados na aprendizagem de um músico?

- Sim, certamente
- Não, é abordado da forma correta
- Talvez

Como considera que a orientação sobre este tema poderia ser melhorada, nas aulas de * contrabaixo?

Em alunos mais novos, deveria haver uma abordagem mais semelhante aos outros instrumentos de cordas friccionadas, muitas vezes com o uso de acessórios que incentivam as crianças a ter uma boa postura desde o início do seu percurso.

.....

Se quiser, partilhe alguma observação pertinente sobre este tema (opcional).

.....

Obrigada pela sua participação!

A sua contribuição neste formulário é muito importante.

Se tiver alguma questão pode contactar através do meu e-mail: carlotadiaz37@gmail.com

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Ergonomia e Postura no Contrabaixo

No âmbito do Mestrado em Ensino de Música, na Instituição ESMAE (Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo) do Instituto Politécnico do Porto (IPP), este inquérito destina-se a recolher informações, de forma anónima, sobre o conhecimento dos contrabaixistas, em relação ao tema da ergonomia do contrabaixo, bem como a postura correta durante a interpretação do instrumento. Com este inquérito, tenciono compreender a forma como este conhecimento será adquirido ao longo da carreira musical de cada um.

Os dados recolhidos, não permitem identificar os participantes e serão utilizados para o projeto de investigação. Nenhum dado pessoal será partilhado, sem consentimento.

Declaro que tomei conhecimento das condições de recolha de dados e aceito os termos. *

- Aceito
- Não aceito

Dados pessoais.

Indique a sua idade. *

- 14-17
- 18-30
- 31-40
- 41-50
- 51-65
- 65+

Indique o seu género. *

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não dizer
- Outra:

Há quanto tempo toca contrabaixo? *

- Menos de 4 anos
- 5 - 8 anos
- 9 - 13 anos
- Mais de 13 anos

Que estilo de arco usa? *

- Arco Alemão
- Arco Francês

Conhecimento sobre ergonomia no contrabaixo:

Compreende o conceito de ergonomia no contexto do contrabaixo? *

- Sim
- Não
- Não tenho a certeza

Definição de ergonomia no contrabaixo.

Relativamente à ergonomia no contexto de contrabaixo, estuda a relação entre o corpo do músico, com o do instrumento. São abordadas questões de posicionamento que beneficiam o músico a tocar de forma confortável e eficiente.

Aprendizagem sobre postura e ergonomia no Contrabaixo.

Durante o seu percurso de aprendizagem, a ergonomia do contrabaixo foi abordada? *

- Sim, de forma detalhada
- Sim, de forma superficial
- Não, nunca foi abordada

Considera que o posicionamento correto e melhor adaptação à ergonomia do instrumento, *
poderá influenciar a sua performance como músico?

- Sim, de forma significativa
- Sim, no entanto de forma leve
- Não
- Talvez

Justifique a resposta (opcional).

Melhoria da técnica, prevenção de lesões e redução da tensão muscular.

Utilização de ergonomia no ensino.

Em que momento(s) da sua aprendizagem é que a postura e o posicionamento com o instrumento terão sido abordados? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Logo no início
- Várias vezes no meu percurso
- Apenas em algumas situações
- A meio do meu percurso
- Apenas recentemente

Quais são os principais fatores de ajuste e posicionamento do contrabaixo que mais trabalhou no seu percurso enquanto discente? *

- Ajuste do banco
- Correto apoio dos pés
- Inclinação correta do contrabaixo
- Medida correta do espegão
- Posição correta de ambas as mãos
- Outra:

Alguma vez ponderou trocar ou experimentar um estilo de arco diferente? *

- Sim, e cheguei a experimentar
- Sim, mas nunca tive a oportunidade de experimentar
- Não

Dificuldades e barreiras na interpretação e aprendizagem.

Aquando da interpretação do instrumento, já sentiu alguma dor, desconforto, ou até mesmo terá tido algum problema de saúde relacionado? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Sim, tive dor
- Sim, tive desconforto
- Sim, tive um problema de saúde relacionado à interpretação do instrumento
- Não, nunca tive qualquer problema físico
- Outra:

Se existiu algum incomodo, apresente o problema. (opcional)

Tensão muscular

Sente que a sua aprendizagem e interpretação poderiam melhorar se tivesse recebido mais *
orientações sobre a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo?

- Sim
- Não
- Talvez

Elabore (opcional).

Considerações finais e sugestões.

Considera que a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo deveriam ser fatores *
mais aprofundados na aprendizagem de um músico?

- Sim, certamente
- Não, é abordado da forma correta
- Talvez

Como considera que a orientação sobre este tema poderia ser melhorada, nas aulas de *
contrabaixo?

Uso de espelhos e análise de postura durante as aulas; aprofundar mais o tema da consciência corporal;
procura de materiais didáticos com a temática em questão.

Se quiser, partilhe alguma observação pertinente sobre este tema (opcional).

Obrigada pela sua participação!

A sua contribuição neste formulário é muito importante.

Se tiver alguma questão pode contactar através do meu e-mail: carlotadiaz37@gmail.com

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formúlaríos

Ergonomia e Postura no Contrabaixo

No âmbito do Mestrado em Ensino de Música, na Instituição ESMAE (Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo) do Instituto Politécnico do Porto (IPP), este inquérito destina-se a recolher informações, de forma anónima, sobre o conhecimento dos contrabaixistas, em relação ao tema da ergonomia do contrabaixo, bem como a postura correta durante a interpretação do instrumento. Com este inquérito, tenciono compreender a forma como este conhecimento será adquirido ao longo da carreira musical de cada um.

Os dados recolhidos, não permitem identificar os participantes e serão utilizados para o projeto de investigação. Nenhum dado pessoal será partilhado, sem consentimento.

Declaro que tomei conhecimento das condições de recolha de dados e aceito os termos. *

- Aceito
- Não aceito

Dados pessoais.

Indique a sua idade. *

- 14-17
- 18-30
- 31-40
- 41-50
- 51-65
- 65+

Indique o seu género. *

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não dizer
- Outra:

Há quanto tempo toca contrabaixo? *

- Menos de 4 anos
- 5 - 8 anos
- 9 - 13 anos
- Mais de 13 anos

Que estilo de arco usa? *

- Arco Alemão
- Arco Francês

Conhecimento sobre ergonomia no contrabaixo.

Compreende o conceito de ergonomia no contexto do contrabaixo? *

- Sim
- Não
- Não tenho a certeza

Definição de ergonomia no contrabaixo:

Relativamente à ergonomia no contexto de contrabaixo, estuda a relação entre o corpo do músico, com o do instrumento. São abordadas questões de posicionamento que beneficiam o músico a tocar de forma confortável e eficiente.

Aprendizagem sobre postura e ergonomia no Contrabaixo:

Durante o seu percurso de aprendizagem, a ergonomia do contrabaixo foi abordada? *

- Sim, de forma detalhada
- Sim, de forma superficial
- Não, nunca foi abordada

Considera que o posicionamento correto e melhor adaptação à ergonomia do instrumento, ★
poderá influenciar a sua performance como músico?

- Sim, de forma significativa
- Sim, no entanto de forma leve
- Não
- Talvez

Justifique a resposta (opcional).

Se tivermos uma má posição e postura quando tocamos contra baixo podemos não só, lesionar-nos, com contraturas, tendinites, entre outros, bem como, não conseguir tocar devidamente o instrumento. Pex.: Se estivermos a tocar com o braço muito encolhido não vamos conseguir chegar a posições mais agudas no instrumento, nem conseguir tirar um bom som.

Utilização de ergonomia no ensino:

Em que momento(s) da sua aprendizagem é que a postura e o posicionamento com o instrumento terão sido abordados? ★

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Logo no início
- Várias vezes no meu percurso
- Apenas em algumas situações
- A meio do meu percurso
- Apenas recentemente

Quais são os principais fatores de ajuste e posicionamento do contrabaixo que mais trabalhou no seu percurso enquanto discente? *

- Ajuste do banco
- Correto apoio dos pés
- Inclinação correta do contrabaixo
- Medida correta do espegão
- Posição correta de ambas as mãos
- Outra:

Alguma vez ponderou trocar ou experimentar um estilo de arco diferente? *

- Sim, e cheguei a experimentar
- Sim, mas nunca tive a oportunidade de experimentar
- Não

Dificuldades e barreiras na interpretação e aprendizagem.

Aquando da interpretação do instrumento, já sentiu alguma dor, desconforto, ou até mesmo terá tido algum problema de saúde relacionado? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Sim, tive dor
- Sim, tive desconforto
- Sim, tive um problema de saúde relacionado à interpretação do instrumento
- Não, nunca tive qualquer problema físico
- Outra:

Se existiu algum incômodo, apresente o problema. (opcional)

Dores musculares nas costas (zona lombar) e nos braços;

Sente que a sua aprendizagem e interpretação poderiam melhorar se tivesse recebido mais * orientações sobre a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo?

- Sim
- Não
- Talvez

Elabore (opcional).

Considerações finais e sugestões.

Considera que a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo deveriam ser fatores * mais aprofundados na aprendizagem de um músico?

- Sim, certamente
- Não, é abordado da forma correta
- Talvez

Como considera que a orientação sobre este tema poderia ser melhorada, nas aulas de **contrabaixo**?

Através de uma conversa informal que deve surgir por parte do professor mas também pode ser iniciada pelo aluno. Assim que o aluno se queixar de algum tipo de desconforto, ou que o professor repare que há algo de errado com a posição do aluno, devem ser feitos ajustes para melhorar a performance e diminuir o risco de lesões.

Se quiser, partilhe alguma observação pertinente sobre este tema (opcional).

Obrigada pela sua participação!

A sua contribuição neste formulário é muito importante.
Se tiver alguma questão pode contactar através do meu e-mail: carlotdias37@gmail.com

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Ergonomia e Postura no Contrabaixo

No âmbito do Mestrado em Ensino de Música, na Instituição ESMAE (Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo) do Instituto Politécnico do Porto (IPP), este inquérito destina-se a recolher informações, de forma anónima, sobre o conhecimento dos contrabaixistas, em relação ao tema da ergonomia do contrabaixo, bem como a postura correta durante a interpretação do instrumento. Com este inquérito, tenciono compreender a forma como este conhecimento será adquirido ao longo da carreira musical de cada um.

Os dados recolhidos, não permitem identificar os participantes e serão utilizados para o projeto de investigação. Nenhum dado pessoal será partilhado, sem consentimento.

Declaro que tomei conhecimento das condições de recolha de dados e aceito os termos. *

- Aceito
- Não aceito

Dados pessoais:

Indique a sua idade. *

- 14-17
- 18-30
- 31-40
- 41-50
- 51-65
- 65+

Indique o seu género. *

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não dizer
- Outra:

Há quanto tempo toca contrabaixo? *

- Menos de 4 anos
- 5 - 8 anos
- 9 - 13 anos
- Mais de 13 anos

Que estilo de arco usa? *

- Arco Alemão
- Arco Francês

Conhecimento sobre ergonomia no contrabaixo.

Compreende o conceito de ergonomia no contexto do contrabaixo? *

- Sim
- Não
- Não tenho a certeza

Definição de ergonomia no contrabaixo.

Relativamente à ergonomia no contexto de contrabaixo, estuda a relação entre o corpo do músico, com o do instrumento. São abordadas questões de posicionamento que beneficiam o músico a tocar de forma confortável e eficiente.

Aprendizagem sobre postura e ergonomia no Contrabaixo.

Durante o seu percurso de aprendizagem, a ergonomia do contrabaixo foi abordada? *

- Sim, de forma detalhada
- Sim, de forma superficial
- Não, nunca foi abordada

Considera que o posicionamento correto e melhor adaptação à ergonomia do instrumento, *
poderá influenciar a sua performance como músico?

- Sim, de forma significativa
- Sim, no entanto de forma leve
- Não
- Talvez

Justifique a resposta (opcional).

.....

Utilização de ergonomia no ensino.

Em que momento(s) da sua aprendizagem é que a postura e o posicionamento com o instrumento terão sido abordados? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Logo no início
- Várias vezes no meu percurso
- Apenas em algumas situações
- A meio do meu percurso
- Apenas recentemente

Quais são os principais fatores de ajuste e posicionamento do contrabaixo que mais trabalhou no seu percurso enquanto discente? *

- Ajuste do banco
- Correto apoio dos pés
- Inclinação correta do contrabaixo
- Medida correta do espegão
- Posição correta de ambas as mãos
- Outra:

Alguma vez ponderou trocar ou experimentar um estilo de arco diferente? *

- Sim, e cheguei a experimentar
- Sim, mas nunca tive a oportunidade de experimentar
- Não

Dificuldades e barreiras na interpretação e aprendizagem.

Aquando da interpretação do instrumento, já sentiu alguma dor, desconforto, ou até mesmo terá tido algum problema de saúde relacionado? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Sim, tive dor
- Sim, tive desconforto
- Sim, tive um problema de saúde relacionado à interpretação do instrumento
- Não, nunca tive qualquer problema físico
- Outra:

Se existiu algum incômodo, apresente o problema. (opcional)

Dores musculares cervicais e dores nas mãos e braços.

Sente que a sua aprendizagem e interpretação poderiam melhorar se tivesse recebido mais *
orientações sobre a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo?

- Sim
- Não
- Talvez

Elabore (opcional).

Considerações finais e sugestões:

Considera que a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo deveriam ser fatores *
mais aprofundados na aprendizagem de um músico?

- Sim, certamente
- Não, é abordado da forma correta
- Talvez

Como considera que a orientação sobre este tema poderia ser melhorada, nas aulas de *
contrabaixo?

Mais e melhor abordagem por parte dos professores

Se quiser, partilhe alguma observação pertinente sobre este tema (opcional).

.....

Obrigada pela sua participação!

A sua contribuição neste formulário é muito importante.

Se tiver alguma questão pode contactar através do meu e-mail: carlotadias37@gmail.com

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Ergonomia e Postura no Contrabaixo

No âmbito do Mestrado em Ensino de Música, na Instituição ESMAE (Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo) do Instituto Politécnico do Porto (IPP), este inquérito destina-se a recolher informações, de forma anónima, sobre o conhecimento dos contrabaixistas, em relação ao tema da ergonomia do contrabaixo, bem como a postura correta durante a interpretação do instrumento. Com este inquérito, tenciono compreender a forma como este conhecimento será adquirido ao longo da carreira musical de cada um.

Os dados recolhidos, não permitem identificar os participantes e serão utilizados para o projeto de investigação. Nenhum dado pessoal será partilhado, sem consentimento.

Declaro que tomei conhecimento das condições de recolha de dados e aceito os termos. *

- Aceito
- Não aceito

Dados pessoais:

Indique a sua idade. *

- 14-17
- 18-30
- 31-40
- 41-50
- 51-65
- 65+

Indique o seu género. *

Masculino

Feminino

Prefiro não dizer

Outra:

Há quanto tempo toca contrabaixo? *

Menos de 4 anos

5 - 8 anos

9 - 13 anos

Mais de 13 anos

Que estilo de arco usa? *

Arco Alemão

Arco Francês

Conhecimento sobre ergonomia no contrabaixo.

Compreende o conceito de ergonomia no contexto do contrabaixo? *

- Sim
- Não
- Não tenho a certeza

Definição de ergonomia no contrabaixo.

Relativamente à ergonomia no contexto de contrabaixo, estuda a relação entre o corpo do músico, com o do instrumento. São abordadas questões de posicionamento que beneficiam o músico a tocar de forma confortável e eficiente.

Aprendizagem sobre postura e ergonomia no Contrabaixo.

Durante o seu percurso de aprendizagem, a ergonomia do contrabaixo foi abordada? *

- Sim, de forma detalhada
- Sim, de forma superficial
- Não, nunca foi abordada

Considera que o posicionamento correto e melhor adaptação à ergonomia do instrumento, *
poderá influenciar a sua performance como músico?

- Sim, de forma significativa
- Sim, no entanto de forma leve
- Não
- Talvez

Justifique a resposta (opcional).

Utilização de ergonomia no ensino:

Em que momento(s) da sua aprendizagem é que a postura e o posicionamento com o instrumento terão sido abordados? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Logo no início
- Várias vezes no meu percurso
- Apenas em algumas situações
- A meio do meu percurso
- Apenas recentemente

Quais são os principais fatores de ajuste e posicionamento do contrabaixo que mais trabalhou no seu percurso enquanto discente? *

- Ajuste do banco
- Correto apoio dos pés
- Inclinação correta do contrabaixo
- Medida correta do espegão
- Posição correta de ambas as mãos
- Outra:

Alguma vez ponderou trocar ou experimentar um estilo de arco diferente? *

- Sim, e cheguei a experimentar
- Sim, mas nunca tive a oportunidade de experimentar
- Não

Dificuldades e barreiras na interpretação e aprendizagem.

Aquando da interpretação do instrumento, já sentiu alguma dor, desconforto, ou até mesmo terá tido algum problema de saúde relacionado? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Sim, tive dor
- Sim, tive desconforto
- Sim, tive um problema de saúde relacionado à interpretação do instrumento
- Não, nunca tive qualquer problema físico
- Outra:

Se existiu algum incomodo, apresente o problema. (opcional)

O meu primeiro dedo desenvolveu uma bolha devido à fricção das cordas, e a parte pontiaguda junto aos "Fs" já me causou pisaduras ao apoiar o contrabaixo.

Sente que a sua aprendizagem e interpretação poderiam melhorar se tivesse recebido mais * orientações sobre a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo?

- Sim
- Não
- Talvez

Elabore (opcional).

Considerações finais e sugestões.

Considera que a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo deveriam ser fatores * mais aprofundados na aprendizagem de um músico?

- Sim, certamente
- Não, é abordado da forma correta
- Talvez

Como considera que a orientação sobre este tema poderia ser melhorada, nas aulas de * contrabaixo?

Se quiser, partilhe alguma observação pertinente sobre este tema (opcional).

.....

Obrigada pela sua participação!

A sua contribuição neste formulário é muito importante.

Se tiver alguma questão pode contactar através do meu e-mail: carlotadiaz37@gmail.com

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Ergonomia e Postura no Contrabaixo

No âmbito do Mestrado em Ensino de Música, na Instituição ESMAE (Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo) do Instituto Politécnico do Porto (IPP), este inquérito destina-se a recolher informações, de forma anónima, sobre o conhecimento dos contrabaixistas, em relação ao tema da ergonomia do contrabaixo, bem como a postura correta durante a interpretação do instrumento. Com este inquérito, pretendo compreender a forma como este conhecimento será adquirido ao longo da carreira musical de cada um.

Os dados recolhidos, não permitem identificar os participantes e serão utilizados para o projeto de investigação. Nenhum dado pessoal será partilhado, sem consentimento.

Declaro que tomei conhecimento das condições de recolha de dados e aceito os termos. *

- Aceito
- Não aceito

Dados pessoais.

Indique a sua idade. *

- 14-17
- 18-30
- 31-40
- 41-50
- 51-65
- 65+

Indique o seu género. *

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não dizer
- Outra:

Há quanto tempo toca contrabaixo? *

- Menos de 4 anos
- 5 - 8 anos
- 9 - 13 anos
- Mais de 13 anos

Que estilo de arco usa? *

- Arco Alemão
- Arco Francês

Conhecimento sobre ergonomia no contrabaixo.

Compreende o conceito de ergonomia no contexto do contrabaixo? *

- Sim
- Não
- Não tenho a certeza

Definição de ergonomia no contrabaixo.

Relativamente à ergonomia no contexto de contrabaixo, estuda a relação entre o corpo do músico, com o do instrumento. São abordadas questões de posicionamento que beneficiam o músico a tocar de forma confortável e eficiente.

Aprendizagem sobre postura e ergonomia no Contrabaixo.

Durante o seu percurso de aprendizagem, a ergonomia do contrabaixo foi abordada? *

- Sim, de forma detalhada
- Sim, de forma superficial
- Não, nunca foi abordada

Considera que o posicionamento correto e melhor adaptação à ergonomia do instrumento, *
poderá influenciar a sua performance como músico?

- Sim, de forma significativa
- Sim, no entanto de forma leve
- Não
- Talvez

Justifique a resposta (opcional).

.....

Utilização de ergonomia no ensino.

Em que momento(s) da sua aprendizagem é que a postura e o posicionamento com o instrumento terão sido abordados? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Logo no início
- Várias vezes no meu percurso
- Apenas em algumas situações
- A meio do meu percurso
- Apenas recentemente

Quais são os principais fatores de ajuste e posicionamento do contrabaixo que mais trabalhou no seu percurso enquanto discente? *

- Ajuste do banco
- Correto apoio dos pés
- Inclinação correta do contrabaixo
- Medida correta do espegão
- Posição correta de ambas as mãos
- Outra: Postura em posição de polegar

Alguma vez ponderou trocar ou experimentar um estilo de arco diferente? *

- Sim, e cheguei a experimentar
- Sim, mas nunca tive a oportunidade de experimentar
- Não

Dificuldades e barreiras na interpretação e aprendizagem:

Aquando da interpretação do instrumento, já sentiu alguma dor, desconforto, ou até mesmo terá tido algum problema de saúde relacionado? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Sim, tive dor
- Sim, tive desconforto
- Sim, tive um problema de saúde relacionado à interpretação do instrumento
- Não, nunca tive qualquer problema físico
- Outra: _____

Se existiu algum incomodo, apresente o problema. (opcional)

Dores nas articulações, dores de nervo

Sente que a sua aprendizagem e interpretação poderiam melhorar se tivesse recebido mais * orientações sobre a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo?

- Sim
- Não
- Talvez

Elabore (opcional).

Considerações finais e sugestões:

Considera que a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo deveriam ser fatores * mais aprofundados na aprendizagem de um músico?

- Sim, certamente
- Não, é abordado da forma correta
- Talvez

Como considera que a orientação sobre este tema poderia ser melhorada, nas aulas de * contrabaixo?

Atenção regular à postura, questionar regularmente sobre dores e desconforto, recomendação do uso de espelho durante o estudo

Se quiser, partilhe alguma observação pertinente sobre este tema (opcional).

.....

Obrigada pela sua participação!

A sua contribuição neste formulário é muito importante.

Se tiver alguma questão pode contactar através do meu e-mail: carlotadiaz37@gmail.com

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Ergonomia e Postura no Contrabaixo

No âmbito do Mestrado em Ensino de Música, na Instituição ESMAE (Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo) do Instituto Politécnico do Porto (IPP), este inquérito destina-se a recolher informações, de forma anónima, sobre o conhecimento dos contrabaixistas, em relação ao tema da ergonomia do contrabaixo, bem como a postura correta durante a interpretação do instrumento. Com este inquérito, tenciono compreender a forma como este conhecimento será adquirido ao longo da carreira musical de cada um.

Os dados recolhidos, não permitem identificar os participantes e serão utilizados para o projeto de investigação. Nenhum dado pessoal será partilhado, sem consentimento.

Declaro que tomei conhecimento das condições de recolha de dados e aceito os termos. *

- Aceito
- Não aceito

Dados pessoais:

Indique a sua idade. *

- 14-17
- 18-30
- 31-40
- 41-50
- 51-65
- 65+

Indique o seu género. *

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não dizer
- Outra:

Há quanto tempo toca contra baixo? *

- Menos de 4 anos
- 5 - 8 anos
- 9 - 13 anos
- Mais de 13 anos

Que estilo de arco usa? *

- Arco Alemão
- Arco Francês

Conhecimento sobre ergonomia no contra baixo.

Compreende o conceito de ergonomia no contexto do contrabaixo? *

- Sim
- Não
- Não tenho a certeza

Definição de ergonomia no contrabaixo.

Relativamente à ergonomia no contexto de contrabaixo, estuda a relação entre o corpo do músico, com o do instrumento. São abordadas questões de posicionamento que beneficiam o músico a tocar de forma confortável e eficiente.

Aprendizagem sobre postura e ergonomia no Contrabaixo.

Durante o seu percurso de aprendizagem, a ergonomia do contrabaixo foi abordada? *

- Sim, de forma detalhada
- Sim, de forma superficial
- Não, nunca foi abordada

Considera que o posicionamento correto e melhor adaptação à ergonomia do instrumento, *
poderá influenciar a sua performance como músico?

- Sim, de forma significativa
- Sim, no entanto de forma leve
- Não
- Talvez

Justifique a resposta (opcional).

Utilização de ergonomia no ensino:

Em que momento(s) da sua aprendizagem é que a postura e o posicionamento com o *
instrumento terão sido abordados?

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Logo no início
- Várias vezes no meu percurso
- Apenas em algumas situações
- A meio do meu percurso
- Apenas recentemente

Quais são os principais fatores de ajuste e posicionamento do contrabaixo que mais trabalhou no seu percurso enquanto discente? *

- Ajuste do banco
- Correto apoio dos pés
- Inclinação correta do contrabaixo
- Medida correta do espegão
- Posição correta de ambas as mãos
- Outra:

Alguma vez ponderou trocar ou experimentar um estilo de arco diferente? *

- Sim, e cheguei a experimentar
- Sim, mas nunca tive a oportunidade de experimentar
- Não

Dificuldades e barreiras na interpretação e aprendizagem.

Aquando da interpretação do instrumento, já sentiu alguma dor, desconforto, ou até mesmo terá tido algum problema de saúde relacionado? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Sim, tive dor
- Sim, tive desconforto
- Sim, tive um problema de saúde relacionado à interpretação do instrumento
- Não, nunca tive qualquer problema físico
- Outra:

Se existiu algum incomodo, apresente o problema. (opcional)

.....

Sente que a sua aprendizagem e interpretação poderiam melhorar se tivesse recebido mais *
orientações sobre a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo?

- Sim
- Não
- Talvez

Elabore (opcional).

.....

Considerações finais e sugestões:

Considera que a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo deveriam ser fatores *
mais aprofundados na aprendizagem de um músico?

- Sim, certamente
- Não, é abordado da forma correta
- Talvez

Como considera que a orientação sobre este tema poderia ser melhorada, nas aulas de *
contrabaixo?

Epa não faço a menor ideia, desculpe.

.....

Se quiser, partilhe alguma observação pertinente sobre este tema (opcional).

.....

Obrigada pela sua participação!

A sua contribuição neste formulário é muito importante.

Se tiver alguma questão pode contactar através do meu e-mail: carlotadiaz37@gmail.com

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Ergonomia e Postura no Contrabaixo

No âmbito do Mestrado em Ensino de Música, na Instituição ESMAE (Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo) do Instituto Politécnico do Porto (IPP), este inquérito destina-se a recolher informações, de forma anónima, sobre o conhecimento dos contrabaixistas, em relação ao tema da ergonomia do contrabaixo, bem como a postura correta durante a interpretação do instrumento. Com este inquérito, tenciono compreender a forma como este conhecimento será adquirido ao longo da carreira musical de cada um.

Os dados recolhidos, não permitem identificar os participantes e serão utilizados para o projeto de investigação. Nenhum dado pessoal será partilhado, sem consentimento.

Declaro que tomei conhecimento das condições de recolha de dados e aceito os termos. *

- Aceito
- Não aceito

Dados pessoais.

Indique a sua idade. *

- 14-17
- 18-30
- 31-40
- 41-50
- 51-65
- 65+

Indique o seu género. *

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não dizer
- Outra:

Há quanto tempo toca contra baixo? *

- Menos de 4 anos
- 5 - 8 anos
- 9 - 13 anos
- Mais de 13 anos

Que estilo de arco usa? *

- Arco Alemão
- Arco Francês

Conhecimento sobre ergonomia no contra baixo.

Compreende o conceito de ergonomia no contexto do contrabaixo? *

- Sim
- Não
- Não tenho a certeza

Definição de ergonomia no contrabaixo.

Relativamente à ergonomia no contexto de contrabaixo, estuda a relação entre o corpo do músico, com o do instrumento. São abordadas questões de posicionamento que beneficiam o músico a tocar de forma confortável e eficiente.

Aprendizagem sobre postura e ergonomia no Contrabaixo.

Durante o seu percurso de aprendizagem, a ergonomia do contrabaixo foi abordada? *

- Sim, de forma detalhada
- Sim, de forma superficial
- Não, nunca foi abordada

Considera que o posicionamento correto e melhor adaptação à ergonomia do instrumento, *
poderá influenciar a sua performance como músico?

- Sim, de forma significativa
- Sim, no entanto de forma leve
- Não
- Talvez

Justifique a resposta (opcional).

.....

Utilização de ergonomia no ensino.

Em que momento(s) da sua aprendizagem é que a postura e o posicionamento com o *
instrumento terão sido abordados?

Selecione todas as respostas que se aplicarem.

- Logo no início
- Várias vezes no meu percurso
- Apenas em algumas situações
- A meio do meu percurso
- Apenas recentemente

Quais são os principais fatores de ajuste e posicionamento do contrabaixo que mais trabalhou no seu percurso enquanto discente? *

- Ajuste do banco
- Correto apoio dos pés
- Inclinação correta do contrabaixo
- Medida correta do espegão
- Posição correta de ambas as mãos
- Outra:

Alguma vez ponderou trocar ou experimentar um estilo de arco diferente? *

- Sim, e cheguei a experimentar
- Sim, mas nunca tive a oportunidade de experimentar
- Não

Dificuldades e barreiras na interpretação e aprendizagem.

Aquando da interpretação do instrumento, já sentiu alguma dor, desconforto, ou até mesmo terá tido algum problema de saúde relacionado? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Sim, tive dor
- Sim, tive desconforto
- Sim, tive um problema de saúde relacionado à interpretação do instrumento
- Não, nunca tive qualquer problema físico
- Outra:

Se existiu algum incomodo, apresente o problema. (opcional)

.....

Sente que a sua aprendizagem e interpretação poderiam melhorar se tivesse recebido mais *
orientações sobre a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo?

- Sim
- Não
- Talvez

Elabore (opcional).

.....

Considerações finais e sugestões.

Considera que a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo deveriam ser fatores *
mais aprofundados na aprendizagem de um músico?

- Sim, certamente
- Não, é abordado da forma correta
- Talvez

Como considera que a orientação sobre este tema poderia ser melhorada, nas aulas de *
contrabaixo?

Continuar a corrigir sempre que o musico estiver com a postura incorreta

.....

Se quiser, partilhe alguma observação pertinente sobre este tema (opcional).

.....

Obrigada pela sua participação!

A sua contribuição neste formulário é muito importante.

Se tiver alguma questão pode contactar através do meu e-mail: carlotadiaz37@gmail.com

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Ergonomia e Postura no Contrabaixo

No âmbito do Mestrado em Ensino de Música, na Instituição ESMAE (Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo) do Instituto Politécnico do Porto (IPP), este inquérito destina-se a recolher informações, de forma anónima, sobre o conhecimento dos contrabaixistas, em relação ao tema da ergonomia do contrabaixo, bem como a postura correta durante a interpretação do instrumento. Com este inquérito, tenciono compreender a forma como este conhecimento será adquirido ao longo da carreira musical de cada um.

Os dados recolhidos, não permitem identificar os participantes e serão utilizados para o projeto de investigação. Nenhum dado pessoal será partilhado, sem consentimento.

Declaro que tomei conhecimento das condições de recolha de dados e aceito os termos. *

- Aceito
- Não aceito

Dados pessoais:

Indique a sua idade. *

- 14-17
- 18-30
- 31-40
- 41-50
- 51-65
- 65+

Indique o seu género. *

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não dizer
- Outra:

Há quanto tempo toca contrabaixo? *

- Menos de 4 anos
- 5 - 8 anos
- 9 - 13 anos
- Mais de 13 anos

Que estilo de arco usa? *

- Arco Alemão
- Arco Francês

Conhecimento sobre ergonomia no contrabaixo.

Compreende o conceito de ergonomia no contexto do contrabaixo? *

- Sim
- Não
- Não tenho a certeza

Definição de ergonomia no contrabaixo.

Relativamente à ergonomia no contexto de contrabaixo, estuda a relação entre o corpo do músico, com o do instrumento. São abordadas questões de posicionamento que beneficiam o músico a tocar de forma confortável e eficiente.

Aprendizagem sobre postura e ergonomia no Contrabaixo.

Durante o seu percurso de aprendizagem, a ergonomia do contrabaixo foi abordada? *

- Sim, de forma detalhada
- Sim, de forma superficial
- Não, nunca foi abordada

Considera que o posicionamento correto e melhor adaptação à ergonomia do instrumento, ★
poderá influenciar a sua performance como músico?

- Sim, de forma significativa
- Sim, no entanto de forma leve
- Não
- Talvez

Justifique a resposta (opcional).

O contrabaixo é um instrumento que requer um envolvimento físico muito elevado para o executante,
dado o seu tamanho.

Utilização de ergonomia no ensino.

Em que momento(s) da sua aprendizagem é que a postura e o posicionamento com o ★
instrumento terão sido abordados?

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Logo no início
- Várias vezes no meu percurso
- Apenas em algumas situações
- A meio do meu percurso
- Apenas recentemente

Quais são os principais fatores de ajuste e posicionamento do contrabaixo que mais trabalhou no seu percurso enquanto discente? *

- Ajuste do banco
- Correto apoio dos pés
- Inclinação correta do contrabaixo
- Medida correta do espegão
- Posição correta de ambas as mãos
- Outra:

Alguma vez ponderou trocar ou experimentar um estilo de arco diferente? *

- Sim, e cheguei a experimentar
- Sim, mas nunca tive a oportunidade de experimentar
- Não

Dificuldades e barreiras na interpretação e aprendizagem.

Aquando da interpretação do instrumento, já sentiu alguma dor, desconforto, ou até mesmo terá tido algum problema de saúde relacionado? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Sim, tive dor
- Sim, tive desconforto
- Sim, tive um problema de saúde relacionado à interpretação do instrumento
- Não, nunca tive qualquer problema físico
- Outra:

Se existiu algum incomodo, apresente o problema. (opcional)

Dores de costas

Sente que a sua aprendizagem e interpretação poderiam melhorar se tivesse recebido mais * orientações sobre a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo?

- Sim
- Não
- Talvez

Elabore (opcional).

Sou muito alto, quando comecei a aprender exigiram-me uma postura que não se adequava à minha fisionomia, levei muito tempo arranjar uma posição adequada.

Considerações finais e sugestões.

Considera que a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo deveriam ser fatores * mais aprofundados na aprendizagem de um músico?

- Sim, certamente
- Não, é abordado da forma correta
- Talvez

Como considera que a orientação sobre este tema poderia ser melhorada, nas aulas de *
contrabaixo?

Abordar as diferentes posturas possíveis. Acho que cada professor ensina como aprendeu, achando que essa é a melhor forma. Mesmo tendo em conta as diferentes fases em que iniciamos a aprendizagem do contrabaixo, podem existir diferentes posturas, adequadas a cada aluno.

Se quiser, partilhe alguma observação pertinente sobre este tema (opcional).

Obrigada pela sua participação!

A sua contribuição neste formulário é muito importante.
Se tiver alguma questão pode contactar através do meu e-mail: carlotdias37@gmail.com

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Ergonomia e Postura no Contrabaixo

No âmbito do Mestrado em Ensino de Música, na Instituição ESMAE (Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo) do Instituto Politécnico do Porto (IPP), este inquérito destina-se a recolher informações, de forma anónima, sobre o conhecimento dos contrabaixistas, em relação ao tema da ergonomia do contrabaixo, bem como a postura correta durante a interpretação do instrumento. Com este inquérito, tenciono compreender a forma como este conhecimento será adquirido ao longo da carreira musical de cada um.

Os dados recolhidos, não permitem identificar os participantes e serão utilizados para o projeto de investigação. Nenhum dado pessoal será partilhado, sem consentimento.

Declaro que tomei conhecimento das condições de recolha de dados e aceito os termos. *

- Aceito
- Não aceito

Dados pessoais:

Indique a sua idade. *

- 14-17
- 18-30
- 31-40
- 41-50
- 51-65
- 65+

Indique o seu género. *

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não dizer
- Outra:

Há quanto tempo toca contrabaixo? *

- Menos de 4 anos
- 5 - 8 anos
- 9 - 13 anos
- Mais de 13 anos

Que estilo de arco usa? *

- Arco Alemão
- Arco Francês

Conhecimento sobre ergonomia no contrabaixo.

Compreende o conceito de ergonomia no contexto do contrabaixo? *

- Sim
- Não
- Não tenho a certeza

Definição de ergonomia no contrabaixo.

Relativamente à ergonomia no contexto de contrabaixo, estuda a relação entre o corpo do músico, com o do instrumento. São abordadas questões de posicionamento que beneficiam o músico a tocar de forma confortável e eficiente.

Aprendizagem sobre postura e ergonomia no Contrabaixo.

Durante o seu percurso de aprendizagem, a ergonomia do contrabaixo foi abordada? *

- Sim, de forma detalhada
- Sim, de forma superficial
- Não, nunca foi abordada

Considera que o posicionamento correto e melhor adaptação à ergonomia do instrumento, *
poderá influenciar a sua performance como músico?

- Sim, de forma significativa
- Sim, no entanto de forma leve
- Não
- Talvez

Justifique a resposta (opcional).

.....

Utilização de ergonomia no ensino:

Em que momento(s) da sua aprendizagem é que a postura e o posicionamento com o instrumento terão sido abordados? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Logo no início
- Várias vezes no meu percurso
- Apenas em algumas situações
- A meio do meu percurso
- Apenas recentemente

Quais são os principais fatores de ajuste e posicionamento do contrabaixo que mais trabalhou no seu percurso enquanto discente? *

- Ajuste do banco
- Correto apoio dos pés
- Inclinação correta do contrabaixo
- Medida correta do espegão
- Posição correta de ambas as mãos

Outra:

Alguma vez ponderou trocar ou experimentar um estilo de arco diferente? *

- Sim, e cheguei a experimentar
- Sim, mas nunca tive a oportunidade de experimentar
- Não

Dificuldades e barreiras na interpretação e aprendizagem.

Aquando da interpretação do instrumento, já sentiu alguma dor, desconforto, ou até mesmo terá tido algum problema de saúde relacionado? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Sim, tive dor
- Sim, tive desconforto
- Sim, tive um problema de saúde relacionado à interpretação do instrumento
- Não, nunca tive qualquer problema físico

Outra:

Se existiu algum incomodo, apresente o problema. (opcional)

.....

Sente que a sua aprendizagem e interpretação poderiam melhorar se tivesse recebido mais *
orientações sobre a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo?

- Sim
- Não
- Talvez

Elabore (opcional).

.....

Considerações finais e sugestões.

Considera que a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo deveriam ser fatores *
mais aprofundados na aprendizagem de um músico?

- Sim, certamente
- Não, é abordado da forma correta
- Talvez

Como considera que a orientação sobre este tema poderia ser melhorada, nas aulas de *
contrabaixo?

Recurso a objetos externos, como é costume fazer noutros instrumentos de cordas. Exemplo: bola para corrigir a curvatura da mão esquerda e a distância com o braço.

.....

Se quiser, partilhe alguma observação pertinente sobre este tema (opcional).

.....

Obrigada pela sua participação!

A sua contribuição neste formulário é muito importante.

Se tiver alguma questão pode contactar através do meu e-mail: carlotadiaz37@gmail.com

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Ergonomia e Postura no Contrabaixo

No âmbito do Mestrado em Ensino de Música, na Instituição ESMAE (Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo) do Instituto Politécnico do Porto (IPP), este inquérito destina-se a recolher informações, de forma anónima, sobre o conhecimento dos contrabaixistas, em relação ao tema da ergonomia do contrabaixo, bem como a postura correta durante a interpretação do instrumento. Com este inquérito, tenciono compreender a forma como este conhecimento será adquirido ao longo da carreira musical de cada um.

Os dados recolhidos, não permitem identificar os participantes e serão utilizados para o projeto de investigação. Nenhum dado pessoal será partilhado, sem consentimento.

Declaro que tomei conhecimento das condições de recolha de dados e aceito os termos. *

- Aceito
- Não aceito

Dados pessoais:

Indique a sua idade. *

- 14-17
- 18-30
- 31-40
- 41-50
- 51-65
- 65+

Indique o seu género. *

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não dizer
- Outra:

Há quanto tempo toca contrabaixo? *

- Menos de 4 anos
- 5 - 8 anos
- 9 - 13 anos
- Mais de 13 anos

Que estilo de arco usa? *

- Arco Alemão
- Arco Francês

Conhecimento sobre ergonomia no contrabaixo.

Compreende o conceito de ergonomia no contexto do contrabaixo? *

- Sim
- Não
- Não tenho a certeza

Definição de ergonomia no contrabaixo.

Relativamente à ergonomia no contexto de contrabaixo, estuda a relação entre o corpo do músico, com o do instrumento. São abordadas questões de posicionamento que beneficiam o músico a tocar de forma confortável e eficiente.

Aprendizagem sobre postura e ergonomia no Contrabaixo.

Durante o seu percurso de aprendizagem, a ergonomia do contrabaixo foi abordada? *

- Sim, de forma detalhada
- Sim, de forma superficial
- Não, nunca foi abordada

Considera que o posicionamento correto e melhor adaptação à ergonomia do instrumento, ★
poderá influenciar a sua performance como músico?

- Sim, de forma significativa
- Sim, no entanto de forma leve
- Não
- Talvez

Justifique a resposta (opcional).

.....

Utilização de ergonomia no ensino.

Em que momento(s) da sua aprendizagem é que a postura e o posicionamento com o instrumento terão sido abordados? ★

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Logo no início
- Várias vezes no meu percurso
- Apenas em algumas situações
- A meio do meu percurso
- Apenas recentemente

Quais são os principais fatores de ajuste e posicionamento do contrabaixo que mais trabalhou no seu percurso enquanto discente? *

- Ajuste do banco
- Correto apoio dos pés
- Inclinação correta do contrabaixo
- Medida correta do espelho
- Posição correta de ambas as mãos
- Outra:

Alguma vez ponderou trocar ou experimentar um estilo de arco diferente? *

- Sim, e cheguei a experimentar
- Sim, mas nunca tive a oportunidade de experimentar
- Não

Dificuldades e barreiras na interpretação e aprendizagem.

Aquando da interpretação do instrumento, já sentiu alguma dor, desconforto, ou até mesmo terá tido algum problema de saúde relacionado? *

Selecione todas as respostas que se apliquem.

- Sim, tive dor
- Sim, tive desconforto
- Sim, tive um problema de saúde relacionado à interpretação do instrumento
- Não, nunca tive qualquer problema físico
- Outra:

Se existiu algum incomodo, apresente o problema. (opcional)

.....

Sente que a sua aprendizagem e interpretação poderiam melhorar se tivesse recebido mais * orientações sobre a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo?

- Sim
- Não
- Talvez

Elabore (opcional).

.....

Considerações finais e sugestões:

Considera que a ergonomia e o correto posicionamento do contrabaixo deveriam ser fatores * mais aprofundados na aprendizagem de um músico?

- Sim, certamente
- Não, é abordado da forma correta
- Talvez

Como considera que a orientação sobre este tema poderia ser melhorada, nas aulas de * contrabaixo?

Ser a primeira coisa a ser explicada, porém detalhadamente

.....

Se quiser, partilhe alguma observação pertinente sobre este tema (opcional).

.....

Obrigada pela sua participação!

A sua contribuição neste formulário é muito importante.

Se tiver alguma questão pode contactar através do meu e-mail: carlotadiaz37@gmail.com

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

—
**ESCOLA
SUPERIOR
DE MÚSICA
E ARTES
DO ESPETÁCULO**
POLITÉCNICO
DO PORTO

P. PORTO

M

—
MESTRADO
ENSINO DE MÚSICA
ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO

A Importância dos Fatores Ergonómicos no Ensino de Contrabaix
Carlota Gonçalves Pereira Dias