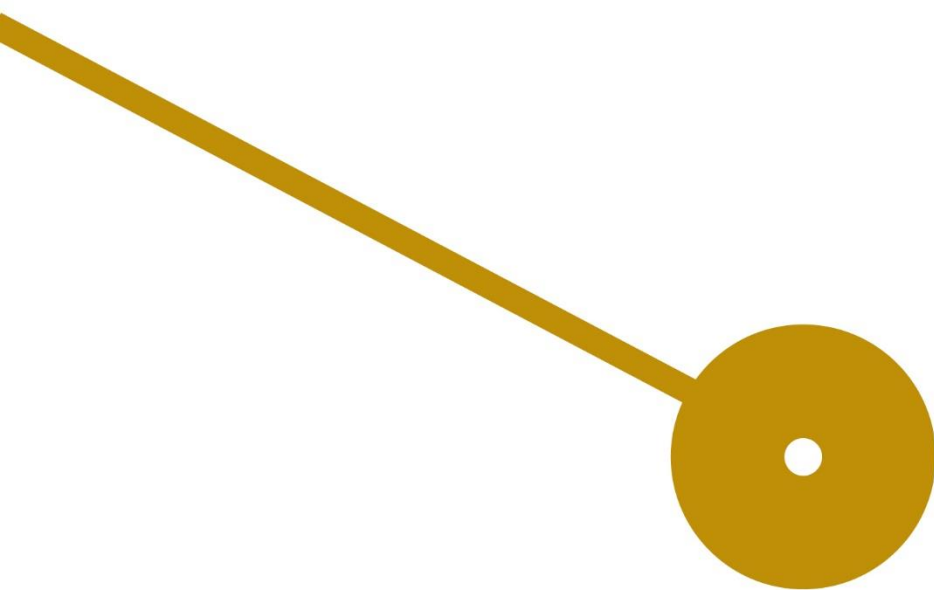


O aquecimento sem instrumento: exercícios para uma prática otimizada do clarinete

Mário André Lopes Seabra

09/2019



M

MESTRADO
ENSINO DE MÚSICA
INSTRUMENTO, CLARINETE

O aquecimento sem instrumento: exercícios para uma prática otimizada do clarinete

Mário André Lopes Seabra

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, *clarinete*.

Orientador
Professor Doutor Nuno Pinto

Professora Cooperante
Professora Luísa Marques

09/2019

Dedico este trabalho à minha mãe, ao meu pai e ao meu irmão.

Agradecimentos

Agradeço aos meus pais e ao meu irmão, todo o apoio e amor que sempre me deram.

Ao Professor Doutor Nuno Pinto, toda a sabedoria que partilhou comigo ao longo do meu percurso enquanto seu aluno e pela forma como sempre me motivou a crescer enquanto músico.

À Professora Luísa Marques, pela maneira generosa como me recebeu na sua classe e por toda a cooperação e ensinamentos transmitidos.

Aos alunos e professores intervenientes neste trabalho, cuja participação foi fundamental.

A todos os meus amigos, pelos conselhos e pela disponibilidade.

Resumo

O presente Relatório de Estágio Profissional descreve todo o conjunto de atividades desenvolvidas na ARTAVE – Escola Profissional Artística do Vale do Ave, no ano letivo 2018/2019, no âmbito da prática educativa desenvolvida no Ensino de Instrumento – Clarinete, integrado no Mestrado em Ensino da Música da ESMAE – ESE.

A procura por um aquecimento corporal mais efetivo e eficiente que, por um lado, preparasse o corpo para a prática instrumental de forma a evitar lesões e, por outro, proporcionasse aos instrumentistas o conforto e as condições físicas necessárias para uma performance ótima do clarinete, levou ao desenvolvimento de um Projeto de Intervenção que tem como principal objetivo proporcionar aos alunos um conjunto de exercícios de aquecimento sem o instrumento, diferentes daqueles que são convencionalmente aplicados e que pudessem inserir-se num plano de estudos diário e contribuir para uma prática do clarinete saudável e de qualidade.

Apesar da literatura cada vez mais numerosa sobre a temática do estudo de um instrumento e do envolvimento da medicina na prática dos músicos e trabalhos daí resultantes, o tema da preparação física para a performance de um instrumento é abordado nas salas de aulas de uma forma pouco significativa e a preparação física para a prática instrumental através de exercícios de aquecimento e alongamento corporal ainda não faz parte da rotina de muitos jovens instrumentistas

Assim, neste trabalho, é levado a cabo um estudo experimental na tentativa de validar o aquecimento sem instrumento, e observar o efeito de exercícios de aquecimento e alongamento corporal na performance do clarinete.

Palavras-chave

Aquecimento Corporal; Alongamento; Aquecimento Instrumental; Prática Instrumental;

Abstract

This report describes the overall activities developed in ARTAVE – Escola Profissional Artística do Vale do Ave, during the academic year 2018/2019, regarding the educational practices on instrument teaching – Clarinet.

The search for a more effective and efficient warm-up that, on one hand, prepares the body for the instrumental practice in order to avoid injuries and, on the other hand, provides the musicians the comfort and the physical conditions that are needed for an optimal clarinet performance, led to the development of an Interventional Project aiming at providing students with a set of physical exercises different from those that are conventionally applied, that could be part of a daily study plan and contribute to a good and healthy clarinet practice.

In spite of the growing literature regarding the subject of instrument practice and the involvement of medicine in instrument playing - related activities, the subject of physical preparation for the performance of a musical instrument is addressed in an insignificant way in the classrooms and the preparation for instrument practice through warm-up and body stretching exercises is yet to be part of the routine of many young musicians.

Thus, my action plan was to develop an experimental study, aiming at validating the warm-up without instrument and observing the effect of warm-up and stretching exercises on clarinet performance.

Keywords

Body Warm-up; Stretching; Instrument Warm-up; Instrument Performance;

Índice

Introdução.....	1
Capítulo I Guião de Observação da Prática Musical	3
1. Contextualização.....	3
1.1. A Escola.....	3
1.2. Caracterização dos alunos.....	4
1.2.1. Aluna do ensino básico	4
1.2.2. Aluna do ensino secundário	6
2. Registo de Observação de Aulas	9
2.1. Aluna do Ensino Básico	9
2.2. Aluna do ensino secundário.....	16
3. Balanço geral das observações	22
Capítulo II Prática de Ensino Supervisionada	24
1. Registo das aulas lecionadas.....	24
1.1. Planificação e Descrição das aulas lecionadas.....	24
1.1.1. Aluna do ensino básico.....	25
1.1.2. Aluna do ensino secundário	35
2. Reflexão sobre as aulas lecionadas	44
3. Reflexão final do estágio profissional.....	45
Capítulo III Projeto de Intervenção.....	48
Introdução.....	48
1. Problemática do estudo	49
1.1. Identificação da problemática.....	49
1.2. Plano de melhoria a desenvolver.....	51
1.3. Definição de objetivos e resultados esperados.....	51
2. Fundamentação Teórica	52
2.1. Lesões provenientes da prática instrumental	52

2.2. Lesões em clarinetistas	56
2.3. Fatores de risco para o desenvolvimento de lesões e a sua prevenção.....	63
2.4. Aquecimento e alongamento corporal- conceção e aplicação	68
3. Investigação e Metodologia.....	77
3.1. Metodologia	77
3.2. Intervenientes	78
3.3. Recolha de dados.....	78
3.3.1. Questionário aos professores.....	78
3.3.2. Questionário aos alunos	84
3.4. Análise e discussão dos dados	91
3.4.1. Análise do questionário aos professores	91
3.4.2. Análise do questionário aos alunos	95
4. Conclusão	97
Reflexão Final.....	99
Bibliografia.....	100
Anexos.....	103
Anexo 1: Protocolos de aquecimento.....	104
Anexo 2: Inquérito por questionário – Professores de clarinete.....	112
Anexo 3: Inquérito por questionário – Alunos de clarinete (1º inquérito).....	114
Anexo 4: Inquérito por questionário – Alunos de clarinete (2º inquérito).....	117
Anexo 5: Tabelas de observação de aulas – Aluna do ensino básico	119
Anexo 6: Tabelas de observação de aulas – Aluna do ensino secundário	135
Anexo 7: Tabelas de planificação de aulas – Aluna do ensino básico.....	147
Anexo 8: Tabelas de planificação de aulas – Aluna do ensino secundário.....	153

Índice de Figuras

Figura 1: Progression of MSI signs and symptoms in performers (Robinson & Zander, 2002, p. 9)	55
Figura 2: Síndrome do túnel do carpo (acedido a 13 de março de 2019 e disponível em: https://www.neurocirurgia.com/content/sindrome-do-tunel-do-carpo-mao-dormente-formigando-choque).....	57
Figura 3: Síndrome de Quervain (acedido a 13 de março de 2019 e disponível em: https://www.ricardokaempf.com.br/services/tenossinovite-de-quervain/)	58
Figura 4: disfunção da articulação temporomandibular (acedido a 13 de março de 2019 e disponível em: http://tmjoakland.com/what-is-tmj)	58
Figura 5: epicondilite lateral (acedido a 13 de março de 2019 e disponível em: https://www.assh.org/handcare/Anatomy/Details-Page/ArticleID/56808/Epicondilite-Lateral-Cotovelo-do-Tenista-Tennis-Elbow)	59
Figura 6: Posição natural da mão direita (Silveira, 2006, p.55)	61
Figura 7: Posicionamento do suporte em clarineta Buffet “RC” com suporte fixo (Silveira, 2006, p. 55).....	61
Figura 8: Correto posicionamento do suporte (Silveira, 2006, p. 55)	62
Figura 9: A non-exhaustive list of MSI risk factos (Robinson & Zander, 2002, p. 11)	65

Índice de Tabelas

Tabela 1: Registo de observação de aula nº 1 – Ensino Básico	9
Tabela 2: Registo de observação de aula nº 2 – Ensino Básico	12
Tabela 3: Registo de observação de aula nº 3 – Ensino Básico	14
Tabela 4: Registo de observação de aula nº 1 – Ensino Secundário.....	16
Tabela 5: Registo de observação de aula nº 2 – Ensino Secundário.....	18
Tabela 6: Registo de observação de aula nº 3 – Ensino Secundário.....	20
Tabela 7: Planificação da aula nº 1 - Ensino Básico.....	25
Tabela 8: Planificação da aula nº 2 - Ensino Básico.....	30
Tabela 9: Planificação da aula nº 1 - Ensino Secundário	35
Tabela 10: Planificação da aula nº 2 - Ensino Secundário	40
Tabela 11: Diferenças entre a atividade de músicos e atletas (adaptado de Oliveira, 2013, p. 15)	53
Tabela 12: Exercícios de aquecimento (adaptado de Rico, 2003).....	72
Tabela 13: Exercícios de alongamento (adaptado de Rico, 2003).....	75

Introdução

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito da unidade curricular de “Prática de Ensino Supervisionada”, inserida no Mestrado em Ensino de Música da Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo, e tem por base a prática pedagógica exercida durante o ano letivo 2018/2019.

O estágio aqui relatado foi realizado na Escola Profissional Artística do Vale do Ave, na disciplina de clarinete orientada pela Professora Luísa Marques, e teve a supervisão do Professor Doutor Nuno Pinto. Fazem parte deste relatório a descrição das aulas observadas, lecionadas pela professora cooperante, assim como a descrição das aulas orientadas por mim, juntamente com as respetivas planificações.

Tendo em vista um ensino de qualidade e dinâmico, a observação é uma ferramenta essencial que permite a recolha de dados de práticas educativas de terceiros ou do observador, e posteriormente uma análise aos mesmos dados, que, mesmo tratando-se de uma análise sem um carácter avaliativo, possibilita uma reflexão muito importante e a construção de práticas educativas responsáveis e informadas. Posto isto, para o efeito da realização deste relatório, decidi levar a cabo uma observação focada no discurso do professor, no ambiente que este potencializa na sua aula e nas estratégias utilizadas. Na área das artes e, no caso específico da música, o papel do professor é especialmente importante. O professor de instrumento é, na maior parte das vezes, o principal modelo dos jovens músicos em formação. Isto deve-se fundamentalmente ao facto de ser um tipo de ensino individualizado, tornando a relação professor-aluno especialmente relevante. Também é costume os próprios alunos procurarem ter aulas com determinado professor por considerarem ser o mentor mais indicado para a sua formação ou aquele que mais admiram ao nível da performance e do desempenho profissional. Estes professores têm um papel determinante no desenvolvimento da excelência dos alunos e a sua ação pode ser catalisadora e incentivante na evolução de capacidades extraordinárias, descobrindo e otimizando o seu talento inato. Neste sentido, uma relação de qualidade entre o professor e o aluno é fundamental para a existência de uma aprendizagem de qualidade. Assim, também foram tidas em conta as medidas tomadas pelo professor tendo em vista uma relação de cumplicidade e grande compromisso com o aluno. Por outro lado, as observações realizadas numa fase inicial foram essenciais para uma compreensão mais significativa da planificação das aulas de instrumento e sua aplicação em ambiente real de ensino. Tratando-se de uma

disciplina única nas suas especificidades, foi especialmente enriquecedor observar a maleabilidade das mesmas planificações em função das necessidades do aluno. As diferentes estratégias de ensino adaptadas às características de cada aluno permitiram-me também um conhecimento mais profundo dos estudantes que por vezes respondiam de formas distintas a estratégias semelhantes, facilitando a minha prática de ensino especificamente com estes alunos.

Nas aulas lecionadas por mim, foi possível pôr em prática algumas das metodologias utilizadas pela professora cooperante nas suas aulas, assim como outras estratégias provenientes da minha experiência enquanto aluno e de reflexão de literatura sobre a temática. O facto dos alunos reagirem de formas distintas às dinâmicas e metodologias de ensino propostas por mim, resultantes de planificações que procuravam manter uma estrutura de aula semelhante àquela a que os alunos estavam acostumados, revelou-se um desafio que me permitiu flexibilizar as minhas estratégias em tempo real de aula.

Este relatório de estágio está organizado em dois capítulos. No Capítulo I, intitulado “Guião de Observação da Prática Musical”, encontra-se uma contextualização da prática pedagógica, composta por uma breve descrição do estabelecimento de ensino onde decorreu o estágio e uma caracterização dos alunos, os registos de observação de aulas, onde são descritas as várias aulas lecionadas pela professora Luísa Marques e, por fim, um balanço geral das mesmas observações. No Capítulo II, denominado “Prática de Ensino Supervisionada”, estão presentes os registos das aulas lecionadas por mim, as planificações correspondentes e as reflexões sobre as mesmas e sobre o estágio profissional na sua generalidade.

Capítulo I | Guião de Observação da Prática Musical

1. Contextualização

1.1. A Escola

A ARTAVE – Escola Profissional Artística do Vale do Ave foi criada em 1989 e é uma escola profissional do ensino de música sediada em Santo Tirso. A escola tem como oferta educativa cursos apoiados pelo Ministério da Educação de nível II (7º ao 9º ano de escolaridade), dividido entre Curso Básico de Instrumentista de Cordas e Curso Básico de Instrumentista de Sopros; e nível III (10º ao 12º ano de escolaridade), dividido entre Curso de Instrumentista de Cordas e Curso de Instrumentista de Sopros e de Percussão. As turmas são formadas com quotas tendo em vista o equilíbrio do número de alunos por instrumento e dessa forma possibilitar a formação de diversas classes de conjunto. As práticas coletivas são um aspeto muito valorizado na organização curricular da escola, desdobrando-se entre formações mais pequenas como grupos de música de câmara e formações de grande tamanho e complexidade como orquestra sinfónica. Ao longo dos seus 30 anos de existência, foram formados na ARTAVE alguns dos músicos mais proeminentes do panorama musical português. O sucesso desta escola num período de tempo tão reduzido pode explicar-se pelo rigor e seriedade com que esta instituição é dirigida e com o grande número de oportunidades e experiências proporcionadas aos alunos. Tratando-se de uma escola profissional, as características específicas deste tipo de escolas fazem com que os alunos estejam inseridos num ambiente em que o foco principal é o estudo especializado da música, não descartando, obviamente, uma formação geral de qualidade prevista no currículo da escola. Além disso, a Escola Profissional Artística do Vale do Ave destaca-se pelo rico plano anual de atividades. Ao longo do ano, os alunos têm a possibilidade de participar em diversos concertos, masterclasses e estágios de orquestra com alguns dos mais importantes músicos nacionais e internacionais. As constantes apresentações públicas por parte dos alunos representam um fator de grande exigência para os jovens instrumentistas que, desde muito cedo, se habituem a lidar com momentos de grande pressão, como é o caso das audições e dos concertos.

Inserindo-se num colégio do qual fazem parte a escola profissional OFICINA e o INA – Instituto Nun’Alvres, a ARTAVE partilha algumas das suas infraestruturas, como a cantina e o pavilhão desportivo. A escola está dividida em dois pólos principais (Caldas da Saúde e Vila Nova de Famalicão), sendo que os alunos têm as aulas da área sócio-cultural ao longo da manhã no pólo das Caldas da Saúde e à tarde, depois do almoço, os alunos dos cursos Básico e Instrumentista de sopro e percussão deslocam-se para o pólo de Vila Nova de Famalicão através de transportes disponibilizados pela escola, onde têm aulas específicas do curso profissional de música. Existe ainda um terceiro pólo em Bairro, destinado fundamentalmente à realização de recitais e atividades de classe de conjunto. Ambos os pólos estão equipados com diversas salas destinadas às aulas do foro geral e aulas práticas de instrumento e classe de conjunto. Para a realização de audições e outros tipos de eventos, a ARTAVE dispõe ainda de vários auditórios de dimensões médias e uma grande sala de concertos, o Auditório Padre António Vieira.

Como forma de estimular e reconhecer percursos académicos de excelência, a escola organiza anualmente a atribuição de prémios e bolsas de mérito aos alunos finalistas com melhor aproveitamento académico, os quais têm ainda a oportunidade de tocar a solo com a orquestra sinfónica ARTAVE no concerto anual de abertura do ano escolar.

1.2. Caracterização dos alunos

Para efeito de realização da unidade curricular de “Prática de Ensino Supervisionada”, foram escolhidas duas alunas da classe de clarinete da professora Luísa Marques, estudantes na Escola Profissional Artística do Vale do Ave. No decorrer do ano letivo 2018/2019, a aluna mais nova frequentou o 7º ano do terceiro ciclo do ensino básico, equivalente ao 3º grau, enquanto que a aluna mais velha frequentou o 11º ano do ensino secundário, equivalente ao 7º grau.

1.2.1. Aluna do ensino básico

A aluna frequentou o seu primeiro ano na Escola Profissional Artística do Vale do Ave no ano letivo de 2018/2019, tendo começado o seu percurso enquanto estudante de clarinete no Centro de Cultura Musical. Tratando-se do seu primeiro ano na ARTAVE, é de realçar que a

aluna demonstrou uma adaptação muito positiva às especificidades da carga horária, programa curricular e atividades da nova escola, que em muito diferem daquelas adotadas pela instituição que frequentou anteriormente. É uma aluna dedicada ao estudo do clarinete e ao trabalho individual necessário para um cumprimento ideal das expectativas da professora e do programa curricular. Apesar de algumas dificuldades técnicas naturais de quem estuda o instrumento há pouco tempo, a aluna sempre mostrou grande motivação e uma postura positiva, participando nas aulas ativamente e exteriorizando as suas dúvidas e convicções, o que, aliado a um estudo regular e de qualidade, permitiu um desenvolvimento técnico significativo e o estabelecimento de princípios essenciais a uma boa prática do clarinete.

Plano de estudos:

Escalas:

Escalas Maiores e menores até 3 alterações (com apoio na tônica), arpejos Maiores e menores no estado fundamental, inversões de 3 e 4 sons; Escala cromática com articulação combinada começando na tônica maior ou menor;

Estudos:

- “Improve Your Scales” vol. I – P. Harris, apenas o item “Finger Fitness”
- 20 Estudos Fáceis – J. Lancelot (completo)

Peças:

- De bouche à oreille – J. Brouquières
- Tout Simplement – G. Dangain
- Vieille Chanson – R. Clèrisse
- Sonata n.º 2 – J. X. Lefèvre

1.2.2. Aluna do ensino secundário

A aluna frequentou o seu segundo ano na Escola Profissional Artística do Vale do Ave no ano letivo de 2018/2019, tendo ingressado na escola no 10º ano, diretamente para o curso de Instrumentista de Sopro e Percussão, sendo que até então tinha realizado o seu percurso no Centro de Cultura Musical. Encontrando-se no sétimo grau, a aluna encontra-se já num nível de desenvolvimento técnico e interpretativo bastante avançado e demonstra princípios de estudo instrumental e análise musical bem consolidados. Apesar de ser notória a preparação cuidada para cada aula, e a aluna não demonstrar nenhum tipo de dificuldades técnico-interpretativas extraordinárias, a sua performance era muitas vezes condicionada por níveis algo elevados de nervosismo e por alguma falta de confiança em si mesma. Este problema era especialmente relevante em situações de apresentação pública como audições, concertos e aulas assistidas. Sendo que os níveis de nervosismos nas aulas assistidas diminuíram gradualmente ao longo do ano, as apresentações públicas foram sempre condicionadas de alguma forma por este problema, sendo notório que esta falta de confiança e alguma dificuldade de autoavaliação por parte da aluna a impediam de utilizar todo o seu potencial.

Plano de estudos:

Escalas:

- Todas as escalas Maiores e menores (sem apoio da tónica, pela extensão até lá6), arpejos Maiores/menores/ 7ª da dominante no estado fundamental, inversões de 3 e 4 sons.
- Escalas de tons inteiros e esquemas de inversão.
- Exercícios de mecanismo inspirados em Hanon: 1º exercício na fórmula ascendente e descendente nas tonalidades maiores e menores harmónica; 2º e 3º exercícios somente na fórmula ascendente e nas tonalidades menores.
- Arpejos quebrados – primeira e segunda inversão, com articulações alternadas.
- Escala cromática com diferentes articulações combinadas e com subdivisão binária e ternária.

Estudos:

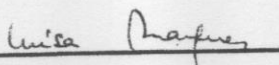
- Estudos Progressivos e Melódicos, vol. I – P. Jeanjean
- 16 Estudos de Fraseado – C. Rose/D. Bonade
- Wybór, vol. III – L. Kurkiewicz

Peças:

- Studio Primo – G. Donizetti
- Solo de Concours – H. Rabaud
- On the Edge – S. Azevedo
- Homenagem a Z. Kodály – B. Kovacs
- Fantasias op.43 – N. Gade
- Claribel – E. Bozza
- Deuxième Sonata, I. Allegro con spiritoso – F. Devienne
- Melodia – O. Lacerda
- Sonatina, I. e II. – B. Martinu

Cronograma de aulas observadas, lecionadas e supervisionadas

	Aulas Observadas	Aulas Lecionadas	Aulas supervisionadas
Novembro	12/11/2018 16/11/2018 19/11/2018 23/11/2018 26/11/2018 30/11/2018		
Dezembro	03/12/2018		07/12/2018
Janeiro	07/01/2019 11/01/2019 14/01/2019 18/01/2019 25/01/2019	11/01/2019 21/01/2019	
Fevereiro	11/02/2019 15/02/2019	25/02/2019	
Março	01/03/2019 04/03/2019 08/03/2019 11/03/2019 22/03/2019	15/03/2019	
Abril	01/04/2019		
Maiο	06/05/2019 10/05/2019 13/05/2019 17/05/2019 20/05/2019 24/05/2019 27/05/2019	10/05/2019	31/05/2019
Junho	03/06/2019 14/06/2019		



(Luísa Marques)

Professora Cooperante

2. Registo de Observação de Aulas

A observação levada a cabo neste trabalho é do tipo naturalista não-participante, onde o observador não tem qualquer tipo de interveniência nos acontecimentos, ocorridos em contexto real de aula, familiar aos intervenientes. Tendo como foco uma descrição objetiva, a mesma será dividida pelos diferentes momentos correspondentes aos vários conteúdos abordados, expostos pela ordem em que foram observados nas aulas, onde serão realçados os principais acontecimentos e momentos de interação entre os alunos e o professor.

2.1. Aluna do Ensino Básico

Tabela 1: Registo de observação de aula nº 1 – Ensino Básico

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 12 de novembro de 2018	Hora: 15h20-16h05	Aluno: 7º ano do ensino básico (3º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)	Descrição		
1º momento	<p>Conteúdo: Aquecimento</p> <p>A aula começa com a aluna a realizar um exercício de sonoridade em forma de aquecimento, com o auxílio de metrónomo e diante de um espelho. Ao longo do exercício, a professora corrige a embocadura e a posição dos dedos da aluna.</p> <p>Sendo este o primeiro contacto que tive com a aluna, a professora aproveita para realçar a postura algo incorreta da aluna, e diz ainda que alunos iniciantes devem começar a tocar clarinete com o auxílio de correia, pelo menos nos anos iniciais, para reduzir a tensão corporal e evitar a criação de uma má posição da mão direita, derivada da tensão criada pelo peso do instrumento.</p>		

2º momento	<p style="text-align: center;">Conteúdos: Escalas de Dó M, Fá M e Sol M</p> <p>Terminando o aquecimento, a professora pede à aluna que toque a escala de Dó M. No final da sua execução, a professora realça a importância de realizar as respirações nos sítios previamente definidos em aulas anteriores.</p> <p>Ao reparar que a aluna estava com algumas dificuldades na emissão das notas agudas no arpejo e exercício de inversões de quatro notas, a professora pede-lhe repetidamente que sople com mais intensidade, utilizando também metáforas para auxiliar a aluna.</p> <p>Na escala de Fá M, a aluna revelou algumas dificuldades durante a realização do arpejo e do exercício de inversões de quatro notas, levando a professora a sugerir alguns exercícios básicos de mecanismo para trabalhar aquele aspeto técnico.</p> <p>A execução da escala de Sol M decorreu sem quaisquer problemas técnicos de especial relevância, sendo que ainda assim, a professora aproveitou para corrigir a embocadura e a posição dos dedos da mão direita da aluna.</p>
3º momento	<p style="text-align: center;">Conteúdo: “Improve your scales” – Paul Harris</p> <p>Este método de exercícios técnicos foi apresentado à aluna com o principal intuito de a auxiliar na preparação das escalas em particular, e no melhoramento da sua técnica digital no geral.</p> <p>Para esta aula, a professora utiliza um exercício em Fá M para trabalhar vários aspetos técnicos. Para isso, flexibilizou o texto escrito pelo autor do método pedindo à aluna que executasse o exercício todo em <i>staccato</i>, usando apenas a ponta da língua na realização desta técnica de articulação.</p>
<p>Considerações finais:</p> <p>Considerando que se tratou da primeira aula em que realizei a minha observação, a aluna revelou alguma ansiedade inicial, a qual foi dissipando ao longo da aula com a ajuda do ambiente positivo e descontraído que a professora se esforçou por promover.</p>	

Esta aula possibilitou ainda um reconhecimento das características da aluna enquanto clarinetista e do dinamismo das interações recíprocas entre a professora, a aluna, os conteúdos a trabalhar e as ocorrências espontâneas e inesperadas características de uma aula de instrumento.

Tabela 2: Registo de observação de aula nº 2 – Ensino Básico

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 16 de novembro de 2018	Hora: 16h10-16h55	Aluno: 7º ano do ensino básico (3º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: Aquecimento</p> <p>Diante de um espelho e com auxílio de metrónomo, a aula inicia-se com um pequeno aquecimento que consistiu num exercício de flexibilidade de <i>legato</i>, em que foram trabalhados também aspetos relacionados com a qualidade e intensidade do som. Ao longo do exercício, a aluna diminuía recorrentemente a intensidade do sopro, o que levou a professora a pedir-lhe que mantivesse uma qualidade de sopro contante na totalidade do exercício.</p>		
2º momento	<p>Conteúdos: Escalas de Dó M e Fá M</p> <p>A escala de Dó M foi tocada exemplarmente, não merecendo quaisquer reparos por parte da professora.</p> <p>Tendo sido repetido o trabalho de escalas realizado na aula anterior, foi notória uma melhoria do problema revelado anteriormente durante a realização do arpejo e do exercício de inversões de quatro notas da escala de Fá M, que tinha sido abordado de forma relevante na aula anterior.</p> <p>Finalizado o trabalho de escalas, é realizado um exercício com a boquilha e o barrilete, com o objetivo de consciencializar a aluna do movimento exagerado na garganta que esta faz quando articula, e consecutivamente tentar diminuir o mesmo movimento. Depois de conseguir resolver o exercício, o mesmo é reproduzido novamente, mas com o clarinete completo.</p>		

3º momento	<p style="text-align: center;">Conteúdo: “Improve your scales” – Paul Harris</p> <p>O exercício, que tinha sido enviado como trabalho para o estudo individual da aluna, foi utilizado como forma de desenvolver a emissão do ar e qualidade do <i>legato</i>, tendo sido aproveitado para trabalhar o problema que foi abordado no exercício realizado anteriormente e para corrigir a postura da aluna que apresenta alguma tendência para inclinar a cabeça para a frente, adotando assim uma posição pouco ergonómica.</p> <p>No seguinte exercício do mesmo método, a aluna demonstra algumas dificuldades em executar as articulações notadas na partitura, levando novamente o exercício para estudar individualmente e apresentar na próxima aula.</p>
4º momento	<p style="text-align: center;">Conteúdo: “Marie” – Serge Dangain</p> <p>A aluna executa a totalidade da peça, sendo interrompida ocasionalmente na ocorrência de erros de leitura ou técnicos, sendo que a atenção da professora se focou mais na embocadura e no posicionamento da mesma, alertando também a aluna sempre que esta movia exageradamente a garganta.</p>
<p>Considerações finais:</p> <p>O trabalho individual realizado pela aluna ao longo da semana foi preponderante para que esta aula tenha sido bastante eficiente a nível da gestão dos conteúdos e do tempo de aula, permitindo à professora a utilização de diversas estratégias e a abordagem de mais conteúdos do que na aula anterior. É também de realçar que a professora foi bastante explícita na sua tentativa de tornar claro o progresso da aluna, incentivando-a a continuar o trabalho realizado até então.</p>	

Tabela 3: Registo de observação de aula nº 3 – Ensino Básico

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 19 de novembro de 2018	Hora: 15h20-16h05	Aluno: 7º ano do ensino básico (3º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: Aquecimento</p> <p>Como é habitual, a aula inicia-se com um exercício de aquecimento especialmente desenvolvido para o trabalho da sonoridade e preparação corporal para a prática do clarinete. A professora começou por executar o exercício com a aluna, em uníssono, parando mais tarde para poder corrigir a postura da aluna que entretanto se tinha alterado, assim como a posição do clarinete em relação à sua embocadura.</p>		
2º momento	<p>Conteúdos: Escalas de Dó M, Fá M e Sol M</p> <p>Durante a execução da escala de Dó M, ao reparar que a aluna estava a tocar com palhetas muito brandas, a professora ajuda-a a encontrar uma palheta com uma força mais adequada. Quando a aluna demonstrou dificuldades em tocar a escala com o novo material, a professora decide utilizar o aparelho “Breath Builder” para ajudar a aluna a entender e a aplicar a intensidade de sopro necessária para tocar clarinete com um bom som. Depois de terminada a escala e os seus exercícios, a professora relembra a aluna da importância de uma inspiração e sopro de qualidade na prática do clarinete e suas repercussões positivas no som e na qualidade de articulação.</p> <p>A escala de Fá M e os exercícios correspondentes decorrem sem problemas de especial relevância.</p> <p>Enquanto a aluna estava a tocar os exercícios da escala de Sol M, a professora repara que a aluna se encontra com um dos ombros demasiado levantado e</p>		

	<p>com o pescoço numa posição irregular, pelo que precede na correção da postura da aluna, a qual passou a adotar uma posição corporal mais saudável. Por fim, a professora introduz diferentes exercícios baseados na escala cromática que deverão ser apresentados nas aulas vindouras e, a pedido da aluna, retira dúvidas relativamente a algumas dedilhações alternativas.</p>
3º momento	<p style="text-align: center;">Conteúdo: “Tout Simplement” – Guy Dangain</p> <p>A professora começa por pedir à aluna que toque a peça na sua totalidade. No entanto, quando a aluna se encontrava no início da segunda metade da obra, a professora interrompe-a, dizendo-lhe que o ritmo e a pulsação estavam bastante irregulares. Tendo em conta que a peça privilegiava principalmente frases em <i>legato</i>, a professora pede à aluna que recomece a execução da obra, alterando todas as articulações para <i>staccato</i> e tendo especial atenção à precisão rítmica.</p> <p>No final da aula, a professora diz à aluna que foi notória alguma evolução na resolução do problema identificado na última aula, nomeadamente o movimento excessivo da garganta durante a articulação. No entanto, alerta-a também que ainda havia muito trabalho a ser feito nesse sentido e pede-lhe que continue a ter atenção à forma de como articula, estudando, sempre que possível, em frente de um espelho.</p>
<p>Considerações finais:</p> <p>Esta aula destacou-se pela importância dada pela professora à instrução de uma consciência corporal saudável e eficiente. Ao longo dos diversos conteúdos, a professora fez questão não só de corrigir a postura da aluna, mas também, com o auxílio do espelho da sala, consciencializá-la da posição corporal errada que recorrentemente adotava. Realça-se também a utilização do aparelho “Breath Builder”, o qual se revelou uma ferramenta interessante e eficaz para o trabalho da emissão de ar.</p>	

2.2. Aluna do ensino secundário

Tabela 4: Registo de observação de aula nº 1 – Ensino Secundário

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 12 de novembro de 2018	Hora: 17h15-18h	Aluno: 11º ano do ensino secundário (7º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: “On the Edge” – Sérgio Azevedo</p> <p>A aluna começa aula tocando o primeiro andamento do princípio ao fim. A meio da execução, a professora diz-lhe que a sua sonoridade não é a ideal e pede-lhe que procure uma palheta mais adequada.</p> <p>Na segunda execução, a professora tenta auxiliar marcando o tempo e mostrando a sua intenção musical através de gestos e da voz.</p> <p>Ao demonstrar dificuldades numa passagem técnica, a professora pede à aluna para fazer uns exercícios de mecanismo à volta da passagem em questão, pedindo-lhe ainda que mantenha um bom som, com uma intensidade elevada. Depois de realizados os exercícios, o trabalho técnico continua com a execução da passagem em partes mais pequenas, divididas em partes deliberadas.</p> <p>Terminado o trabalho técnico, a professora realça o carácter inerente ao primeiro andamento da peça, o qual deveria ser executado de forma gentil e um pouco misteriosa.</p> <p>A execução do primeiro andamento continua, sendo corrigidos alguns problemas relacionados com o solfejo e a interpretação do texto musical.</p> <p>Notando alguns problemas no solfejo, a professora liga o metrónomo. Tratando-se de um andamento muito lento, é pedido à aluna que pense na subdivisão do compasso, para tentar reproduzir o ritmo corretamente. A</p>		

	<p>professora continua depois a auxiliar a aluna durante a sua execução, cantando e gesticulando.</p> <p>A aula termina com a professora a reforçar a importância de a aluna prestar atenção ao solfejo e à qualidade de som de forma a criar as condições ideais para poder explorar as suas ideias interpretativas com maior liberdade.</p>
<p>Considerações finais:</p> <p>Tal como tinha acontecido na aula da aluna do ensino básico, a minha presença na sala enquanto observador revelou-se, no início, um fator de distração para aluna que se mostrou algo nervosa. No entanto, esse estado de espírito desfavorável à aula foi desaparecendo ao longo do tempo, sendo estabelecido o ambiente que viria a ser comum à maior parte das aulas que se seguiram. Esta aula foi especialmente interessante na medida em que foram aplicados diversos exercícios e estratégias para trabalhar passagens problemáticas, resultando numa evolução aparente do domínio técnico da aluna sobre as mesmas passagens.</p>	

Tabela 5: Registo de observação de aula nº 2 – Ensino Secundário

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 16 de novembro de 2018	Hora: 17h15-18h	Aluno: 11º ano do ensino secundário (7º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: “On the Edge” (2º andamento) – Sérgio Azevedo</p> <p>A obra começa por ser trabalhada num andamento mais calmo, de forma a possibilitar à aluna uma consolidação do rigor da articulação do tempo e de qualidade de emissão do ar.</p> <p>Tendo sido bem sucedida nesse trabalho específico, a professora pede-lhe que toque num andamento um pouco mais rápido. Ao revelar dificuldades em algumas passagens, são realizados exercícios que consistem em segurar cada uma das várias notas da passagem, alternadamente.</p> <p>O trabalho deste andamento prosseguiu da mesma maneira, com a professora a intervir regularmente com gestos e a tentar guiar a aluna através da sua voz, interrompendo-a sempre que necessário para trabalhar passagens mais complicadas que não estavam ainda a ser tocadas da forma mais adequada. Com o intuito de consciencializar a aluna das dinâmicas escritas na partitura, a professora toca com ela, tentando contagiá-la ao tocar com diferentes e contrastantes dinâmicas e articulações.</p> <p>A professora dá então a aula por terminada, sugerindo à aluna alguns exercícios de mecanismo relacionados com as dificuldades técnicas presentes no andamento abordado nesta aula.</p>		
Considerações finais:			
<p>Nesta aula a professora foi confrontada com uma maior dificuldade por parte da aluna em executar a matéria de forma correta. Apesar disso, a professora conseguiu identificar que as</p>			

mesmas dificuldades não eram o resultado de pouco estudo individual, mas sim da exigência técnica deste andamento, o que, quando comparado com o andamento abordado na aula anterior, representava um desafio mais difícil de superar. Posto isto, a professora tentou sempre diminuir os níveis de tensão e frustração da aluna, relativizando a gravidade dos erros e incentivando uma atitude mais positiva que pudesse contribuir para a obtenção de resultados mais significativos durante a realização dos exercícios trabalhados ao longo da aula.

Tabela 6: Registo de observação de aula nº 3 – Ensino Secundário

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 19 de novembro de 2018	Hora: 17h15-18h	Aluno: 11º ano do ensino secundário (7º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: “On the Edge” (2º andamento) – Sérgio Azevedo</p> <p>A aluna começa a aula tocando o andamento na íntegra, sem quaisquer interrupções por parte da professora.</p> <p>No final, a professora pede à aluna que retorne ao início, sendo que desta vez a acompanha em algumas partes e intervém sempre que a aluna apresenta problemas técnicos. Para a resolução dos problemas, a professora apresentava diferentes estratégias conforme as características da passagem e as dificuldades apresentadas pela aluna.</p> <p>A aluna demonstrava alguma ansiedade relativamente à interpretação do texto musical e tinha tendência a precipitar-se. A professora pede-lhe que considere o fraseado, pois apesar de se tratar de uma andamento bastante técnico, valorizando mais o movimento das frases poderá eventualmente tocar o andamento de uma forma menos precipitada e mais segura.</p> <p>A professora termina a aula com umas apreciações gerais do que gostou ou não da performance da aluna, voltou a reforçar a importância da realização de exercícios variados de mecanismo durante o estudo individual diário e, a pedido da aluna, exemplificou e explicou alguns aspetos da obra a ser realizada na aula seguinte.</p>		
Considerações finais:			
<p>A obra trabalhada nesta aula foi a mesma que tinha sido abordada na aula anterior. Tendo em conta que a aluna demonstrou muitas dificuldades técnicas na última vez que apresentou</p>			

este andamento, foi interessante observar a evolução significativa da aluna, a qual revelou ter praticado no seu estudo individual os exercícios que a professora lhe tinha sugerido na última aula. O facto da aluna ter apresentado de forma bastante competente as componentes técnicas deste andamento permitiu ainda à professora abordar outros aspetos interpretativos que, dadas as particularidades da última aula, não puderam ser explorados. Sendo assim, a professora e a aluna discutem e trabalham alguns aspetos de fraseado, e a professora aproveita ainda para estabelecer uma ligação entre a condução das frases e a execução mecânica da obra que estavam profundamente ligados e deviam complementar-se reciprocamente.

3. Balanço geral das observações

Aprende-se muito através da observação e o ensino não constitui uma exceção. A observação regular de aulas e uma discussão de qualidade sobre o desempenho constituem uma componente extremamente importante do processo de desenvolvimento pessoal e profissional de qualquer professor, independentemente do seu nível de conhecimento e experiência. (Reis, 2011, p. 12)

O processo de observação e consequente reflexão de aulas de instrumento constituiu uma ferramenta muito importante para um reconhecimento profundo das características únicas de uma aula individual de instrumento e das complexidades inerentes às interações entre professor e aluno. O facto da observação realizada ser de tipo naturalista, realizando-se no meio natural e descrevendo as circunstâncias e comportamentos das situações e indivíduos, permitiu um registo dos eventos que, devido à distância do observador em relação à realidade por ele observada, se aproximam daqueles ocorrentes num ambiente de aula não-observada e a descrição das situações de aula e os comportamentos delas resultantes.

Ao longo de todo este ano letivo, foi possível observar a forma de como a professora cooperante Luísa Marques adaptou as suas metodologias e estratégias de ensino não só aos diferentes alunos, mas também aos vários momentos do ano escolar e aos diferentes níveis de desenvolvimento dos alunos no decorrer dos semestres, demonstrando assim uma prática de ensino que, na minha opinião, é muito flexível e com um sentido de integração das particularidades de cada aluno e das suas vontades e interesses, sem nunca abdicar de estabelecer objetivos bem definidos e guiar os alunos segundo as suas convicções. A observação e reflexão sobre estas práticas de ensino constituíram momentos de aprendizagem muito interessantes e significativos e uma inspiração para minha atividade futura enquanto professor de instrumento. Foi igualmente muito gratificante poder presenciar o desenvolvimento dos alunos ao longo de todo um ano letivo e a forma de como estes ultrapassaram vários desafios que foram surgindo ao longo do ano, adquirindo uma maior confiança e autonomia enquanto intérpretes e desenvolvendo as suas capacidades técnicas, podendo assim pôr em prática as suas capacidades de formas que lhes pareciam difíceis de alcançar no início do ano escolar.

Este exercício de observação de aulas permitiu ainda a recolha de diversas estratégias e metodologias que me eram desconhecidas no início da atividade e realçou ainda a importância de uma boa relação entre professor e aluno, tal como foi observado nas aulas da professora

Luísa Marques. Numa aula de clarinete e de música, onde tantos conceitos são ricos em subjetividade e a utilização de simbolismos é tão importante, é essencial que haja um entendimento especialmente profundo entre professor e aluno, sendo fundamental um clima de confiança recíproca entre os intervenientes do processo de ensino – aprendizagem.

Capítulo II | Prática de Ensino Supervisionada

1. Registo das aulas lecionadas

No presente capítulo estão presentes a planificação e descrição das aulas lecionadas por mim e supervisionadas pela professora cooperante Luísa Marques e pelo professor orientador Nuno Pinto. Estas aulas foram lecionadas tendo em conta a dinâmica e organização propostas e aplicadas pela professora Luísa Marques, complementando assim o seu trabalho e tentando proporcionar aos alunos uma experiência que lhes é familiar. No final do capítulo, é feita uma breve reflexão sobre as aulas lecionadas e sobre a minha experiência ao longo do estágio profissional na sua globalidade.

1.1. Planificação e Descrição das aulas lecionadas

As planificações das aulas supervisionadas foram elaboradas segundo um modelo trabalhado em contexto da Unidade Curricular de Metodologia e Didática do Instrumento I, orientada pela Professora Doutora Sofia Lourenço.

Este modelo de planificação das aulas permitiu uma organização flexível das atividades a realizar em cada aula, onde são apresentados os conteúdos programáticos pré-estabelecidos para aquelas aulas e os principais conteúdos didáticos de cada um dos materiais. Seguidamente, são estabelecidos os objetivos gerais e específicos a ser desenvolvidos ao longo da aula, com recurso ao conteúdo programático e/ou a situações incidentais, assim como estratégias gerais para a obtenção dos mesmos objetivos. Por fim, é planeada uma sequência de aprendizagem organizada em conteúdos e a duração da sua abordagem que, tendo em conta as características únicas de aula de instrumento, tende a ser modificada e adaptada no decorrer das mesmas, em função do trabalho de preparação realizado pelo aluno e das eventuais dificuldades ou facilidades apresentadas durante a sua performance.

1.1.1. Aluna do ensino básico

Tabela 7: Planificação da aula nº 1 - Ensino Básico

Aula de Instrumento: Clarinete		Nível do aluno: 3º grau (Sétimo ano do ensino básico)	
Tipologia de aula: Individual		Data: 26/11/2018	Duração: 45'
CONTEÚDOS			
Conteúdos Programáticos		<ul style="list-style-type: none"> • Escala de Fá Maior - Arpejos PM (com inversões) • Escala de Ré menor - Arpejo Pm (com inversões) • Escala cromática • Paul Harris - Improve your scales (Fá M) • Serge Dangain - Tout Simplement 	
Conteúdos Didáticos		<p>Fá Maior/Ré menor/Escala Cromática:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de aspetos como: emissão sonora, controlo do ar e respiração, qualidade do legato <p>Paul Harris – Improve your scales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de aspetos como: capacidades técnicas (qualidade do staccato e agilidade), consolidação dos desafios apresentados pelos exercícios de escalas <p>Serge Dangain – Tout Simplement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de aspetos como: consciencialização das características estilísticas da obra, interpretação musical, trabalho de som 	
OBJETIVOS DA AULA			
Objetivos Gerais		<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar aspetos técnicos básicos • Desenvolver uma interpretação musical consciente das características estilísticas específicas à obra a trabalhar • Desenvolver a autocrítica, confiança, autoestima e persistência 	

Objetivos Específicos	Desenvolvimento Técnico	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a emissão do ar • Melhorar a homogeneidade do som em todo o registo • Melhorar a qualidade do stacatto • Melhorar a agilidade técnica
	Desenvolvimento interpretativo e performativo	<ul style="list-style-type: none"> • Executar as obras com um sentido estilístico adequado e rigoroso • Desenvolver a criatividade, a interpretação musical e o sentido crítico em relação à performance
	Desenvolvimento pessoal	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a consciência do aluno relativamente às suas potencialidades e fragilidades e saber reconhecer aspetos a melhorar em conformidade com as suas aspirações enquanto aluno • Desenvolvimento de uma autonomia de aprendizagem e de resolução de problemas no decorrer do trabalho individual
	Estratégias gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação dos objetivos propostos para a aula • Correção de erros de leitura, imprecisões técnicas, interpretações incorretas, etc. • Diálogo com o aluno de forma a saber a sua posição perante os conteúdos e as atividades abordados na aula • Reforço positivo e encorajamento • Apresentações dos conteúdos a preparar para a próxima aula
SEQUÊNCIA DE APRENDIZAGEM		
Escalas (10')		<ul style="list-style-type: none"> • Prática dos exercícios em conjunto com o professor e com o auxílio de metrónomo e afinador

	<ul style="list-style-type: none"> • Exemplificação dos exercícios menos conseguidos, relevando os aspetos a melhorar e sugerindo estratégias para combater eventuais problemas • Exercícios básicos de melhoria técnica tendo por base as escalas
Estudo (10')	<ul style="list-style-type: none"> • Execução do estudo na sua totalidade, sem interrupções • Correção de erros técnicos • Realização de exercícios para a resolução de problemas técnicos específicos • Identificação das características estilísticas do estudo e adaptação da performance às mesmas • Identificação de aspetos a melhorar
Peça (20')	<ul style="list-style-type: none"> • Execução da peça na sua totalidade, sem interrupções • Correção de erros técnicos • Análise formal da obra e identificação das características estilísticas da peça • Sugestões de interpretação e incentivo à procura por parte do aluno de uma interpretação pessoal • Trabalho com auxílio da parte de piano de forma a adaptar a execução da obra ao acompanhamento de piano
Considerações Finais (5')	<ul style="list-style-type: none"> • Considerações gerais da aula e reconhecimento de aspetos técnicos a trabalhar • Apresentações dos conteúdos a preparar para a próxima aula • Orientação do trabalho individual e definição dos objetivos a curto e longo prazo
RECURSOS DIDÁTICOS	
Clarinete, Palhetas, Metrónomo, Afinador, Partituras (clarinete e piano), Estante, Lápis e borracha.	
AVALIAÇÃO	
Avaliação da aprendizagem	Será levada a cabo uma avaliação qualitativa, no sentido de análise aos objetivos propostos para a aula e o desempenho do aluno relativamente ao cumprimento dos mesmos. A avaliação, realizada de forma contínua, valorizará o empenho do aluno, a qualidade e

	regularidade do trabalho individual e a evolução demonstrada ao longo do tempo.
Autoavaliação	É esperado que o aluno faça uma reflexão sobre o seu desempenho relativamente aos objetivos propostos no final de cada aula e sobre a sua prestação geral no final de cada período escolar.

Descrição da aula

A aula começa com uma breve apresentação à aluna, a qual me conhecia das várias aulas que eu já tinha observado, sendo no entanto a primeira vez que trabalhou comigo. O facto de a aluna já estar habituada à minha presença nas suas aulas foi importante no sentido em que permitiu o estabelecimento de um ambiente de aula ideal para uma boa aprendizagem, tendo em conta que a aluna não se encontrava especialmente ansiosa ou desconcentrada.

Numa tentativa de manter a dinâmica da aula o mais fiel possível àquela que a aluna estava acostumada, organizei a abordagem dos conteúdos segundo a ordem que era normalmente aplicada pela professora Luísa Marques. Sendo assim, comecei por pedir à aluna que começasse por executar as escalas previstas para a aula e os seus respetivos exercícios de arpejos. Os exercícios foram realizados com auxílio de metrónomo e a aluna posicionou-se diante do espelho da sala, permitindo-lhe assim ter consciência da sua postura corporal. Como forma de estimular a aluna, decidi tocar com ela, incentivando-a a tocar com uma intensidade sonora mais elevada e utilizando o meu som e direção rítmica dos exercícios como modelo a seguir pela aluna. Sempre que a aluna sentia dificuldades em alguns aspetos técnicos específicos, pedi-lhe que executasse os exercícios sozinha, explicando-lhe e exemplificando algumas estratégias para poder executar os exercícios sem dificuldades.

No final da primeira parte da aula, foi abordada pela primeira vez a escala cromática. Sendo um exercício novo para a aluna, esta revelou-se bastante insegura mesmo antes de começar a sua execução, dizendo que mesmo tendo estudado o exercício, não se sentia muito confiante. No sentido de diminuir este sentimento negativo da aluna, referi-lhe a sua evolução ao longo das várias aulas que tinha assistido, em que a sua execução dos exercícios de escalas se tinha tornado mais consistente com o avançar das aulas. Sendo que a escala cromática era

um exercício novo, era perfeitamente normal que ainda não estivesse completamente segura. No entanto, pedi-lhe que confiasse no trabalho que tinha realizado ao longo da semana e nas suas capacidades, não começando a sua performance num espírito de desconfiança. Acompanhei então a aluna durante o exercício que, apesar de algo hesitante, executou a escala cromática de uma forma bastante competente, tendo em conta que se tratava de uma novidade.

Seguidamente, foi trabalhado um estudo do método “Improve your scales” de Paul Harris, baseado nas escalas trabalhadas anteriormente. A aluna executou os exercícios exemplarmente, demonstrando que dominava os conteúdos, sendo apenas necessário pedir-lhe que mantivesse uma boa intensidade sonora que se dissipava ocasionalmente e, conseqüentemente, afetava negativamente a sua qualidade sonora.

Por fim, abordei com a aluna a peça “Tout Simplement” de Serge Dangain. A primeira parte da aula revelou-se rica em momentos espontâneos, permitindo o trabalho de diferentes estratégias para a proficiência técnica que não estavam previstas na planificação da aula. Isto levou, no entanto, a que o período de tempo destinado à peça se tornasse mais curto. No sentido de aproveitar eficientemente o tempo de aula restante, pedi à aluna que tocasse a peça na sua totalidade, acompanhando-a durante a sua execução com gestos e indicações verbais, tentando transmitir algumas ideias interpretativas. No final da sua execução, indiquei alguns aspetos a melhorar e sugeri alguns exercícios para a consolidação de algumas passagens técnicas. Por fim, e como forma de terminar aula, sugeri à aluna que, sempre que possível, estudasse diante de um espelho. Na última parte da aula o seu corpo tinha adquirido uma posição incorreta, devido talvez a algum cansaço. Assim, disse à aluna que era muito importante que estivesse consciente da posição do seu corpo, de modo a evitar eventuais complicações de saúde e também melhorar a sua performance.

Tabela 8: Planificação da aula nº 2 - Ensino Básico

Aula de Instrumento: Clarinete		Nível do aluno: 4º grau (Oitavo ano do ensino básico)	
Tipologia de aula: Individual		Data: 31/05/2019	Duração: 45'
CONTEÚDOS			
Conteúdos Programáticos		<ul style="list-style-type: none"> • J. Lancelot – 21 estudos • J. Barat- Chant Slave 	
Conteúdos Didáticos		<p>J. Lancelot – 21 estudos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de aspetos como: emissão sonora, controlo do ar e respiração, qualidade do legato <p>J. Barat – Chant Slave</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de aspetos como: consciencialização das características estilísticas da obra, interpretação musical, trabalho de som, exploração do registo agudo, exploração de dinâmicas 	
OBJETIVOS DA AULA			
Objetivos Gerais		<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar aspetos técnicos básicos • Desenvolver uma interpretação musical consciente das características estilísticas específicas à obra a trabalhar • Desenvolver a autocrítica, confiança, autoestima e persistência 	
Objetivos Específicos		Desenvolvimento Técnico	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a emissão do ar • Melhorar a homogeneidade do som em todo o registo • Melhorar a qualidade do stacatto • Melhorar a agilidade técnica
		Desenvolvimento interpretativo e performativo	<ul style="list-style-type: none"> • Executar as obras com um sentido estilístico adequado e rigoroso • Desenvolver a criatividade, a interpretação musical e o sentido crítico em relação à performance

	<p>Desenvolvimento pessoal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a consciência do aluno relativamente às suas potencialidades e fragilidades e saber reconhecer aspetos a melhorar em conformidade com as suas aspirações enquanto aluno • Desenvolvimento de uma autonomia de aprendizagem e de resolução de problemas no decorrer do trabalho individual
	<p>Estratégias gerais</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação dos objetivos propostos para a aula • Correção de erros de leitura, imprecisões técnicas, interpretações incorretas, etc. • Diálogo com o aluno de forma a saber a sua posição perante os conteúdos e as atividades abordados na aula • Reforço positivo e encorajamento • Apresentações dos conteúdos a preparar para a próxima aula
<p>SEQUÊNCIA DE APRENDIZAGEM</p>		
<p>Estudo (15')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Correção de erros técnicos • Realização de exercícios para a resolução de problemas técnicos específicos • Identificação das características estilísticas do estudo e adaptação da performance às mesmas • Identificação de aspetos a melhorar 	
<p>Peça (25')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Correção de erros técnicos • Análise formal da obra e identificação das características estilísticas da peça • Sugestões de interpretação e incentivo à procura por parte do aluno de uma interpretação pessoal • Trabalho com auxílio da parte de piano de forma a adaptar a execução da obra ao acompanhamento de piano 	

<p>Considerações</p> <p>Finais</p> <p>(5')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Considerações gerais da aula e reconhecimento de aspetos técnicos a trabalhar • Apresentações dos conteúdos a preparar para a próxima aula • Orientação do trabalho individual e definição dos objetivos a curto e longo prazo
<p>RECURSOS DIDÁTICOS</p>	
<p>Clarinete, Palhetas, Metrónomo, Afinador, Partituras (clarinete e piano), Estante, Lápis e borracha.</p>	
<p>AVALIAÇÃO</p>	
<p>Avaliação da aprendizagem</p>	<p>Será levada a cabo uma avaliação qualitativa, tendo em conta a análise dos objetivos propostos para a aula e o desempenho do aluno relativamente ao cumprimento dos mesmos. A avaliação, realizada de forma contínua, valorizará o empenho do aluno, a qualidade e regularidade do trabalho individual e a evolução demonstrada ao longo do tempo.</p>
<p>Autoavaliação</p>	<p>É esperado que o aluno faça uma reflexão sobre o seu desempenho relativamente aos objetivos propostos no final de cada aula e sobre a sua prestação geral no final de cada período escolar.</p>

Descrição da aula

Tendo em conta que a aluna ainda não tinha tocado naquele dia, a aula começou com a realização de um exercício de sonoridade como forma de aquecimento. Acompanhei a aluna durante o exercício, tentando fazer com que tocasse com uma maior intensidade de som através de gestos e do meu som.

Terminado o breve aquecimento, pedi à aluna que começasse a execução do primeiro conteúdo programático para a aula, um estudo com um andamento lento e com um carácter *cantabile* e *expressivo*. Deixei a aluna tocar durante uma parte considerável do estudo, interrompendo-a apenas a meio da obra. Aproveitei esse momento para lhe indicar alguns aspetos da sua execução que foram menos bem conseguidos, como o respeito pelas dinâmicas e a exploração do valor expressivo das frases. Tendo a aluna começado a sua primeira tentativa de uma forma algo abrupta e claramente pouco preparada, levando-a a tocar num tempo que não era indicado para este estudo, alertei-a para a importância de pensar no tempo e no carácter de uma obra antes de começar a tocá-la, iniciando-a também com um tipo de respiração que se adequasse ao seu carácter.

A aluna retomou do início, desta vez num andamento mais adequado. Procurei ajudá-la nas questões de interpretação através do gesto e do canto, tentando transmitir o carácter do estudo e tornar mais clara a direção das frases. A abordagem manteve-se neste modelo durante alguns minutos, com apenas algumas interrupções ocasionais, coincidentes com momentos de alguma dificuldade por parte da aluna.

Para a parte final do estudo, na reexposição do tema inicial que conduzia a uma pequena coda final, tomei algum tempo para explicar à aluna as diferenças entre as diferentes aparições do tema e indicar algumas formas de como ela podia, através da exploração do texto musical e do seu próprio som, evidenciar essas diferenças e, conseqüentemente, tornar mais rica a sua interpretação do estudo. Finalmente, foi abordada a coda do estudo, onde a aluna revelou algumas dificuldades na emissão do registo agudo. Tentei ajudar a aluna a resolver este problema, sendo eventualmente ajudado pelo professor supervisor, que me mostrou algumas formas de resolver esta dificuldade.

A aula prosseguiu com a obra *Chant Slave*, cujo carácter lírico e expressivo contribuiu para uma continuação do trabalho de estilo iniciado no estudo. Repeti o mesmo modelo de

abordagem à obra do usado inicialmente no estudo, permitindo à aluna que tocasse uma parte considerável da obra, interrompendo-a depois para indicar alguns pontos a melhorar e reforçar alguns aspetos bem conseguidos. O mesmo problema com a emissão de notas no registo agudo voltou a ser aparente nesta peça, levando-me a utilizar algumas das estratégias apresentadas pelo professor supervisor para tentar ajudar a aluna. Como estas não estavam a dar resultados positivos, o professor supervisor aproveitou para intervir novamente, indicando à aluna alguns exercícios para ela realizar no seu estudo individual, no sentido de ultrapassar estas dificuldades. A abordagem à obra continuou, sendo trabalhados principalmente aspetos de interpretação e ocasionais correções de passagens técnicas.

1.1.2. Aluna do ensino secundário

Tabela 9: Planificação da aula nº 1 - Ensino Secundário

Aula de Instrumento: Clarinete		Nível do aluno: 7º grau (Décimo primeiro ano do ensino secundário)	
Tipologia de aula: Individual		Data: 07/12/2018	Duração: 45'
CONTEÚDOS			
Conteúdos Programáticos	<ul style="list-style-type: none"> • Niels Gade – Fantasiestucke, op. 43 		
Conteúdos Didáticos	<p>Niels Gade – Fantasiestucke</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de aspetos como: consciencialização das características estilísticas da obra, interpretação musical, trabalho de som, aperfeiçoamento das capacidades técnicas (legato e controlo das mudanças de registo) 		
OBJETIVOS DA AULA			
Objetivos Gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar aspetos técnicos básicos • Desenvolver uma interpretação musical consciente das características estilísticas específicas à obra a trabalhar • Desenvolver a autocrítica, confiança, autoestima e persistência 		
	Desenvolvimento Técnico	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a emissão do ar • Melhorar a homogeneidade do som em todo o registo • Melhorar a qualidade da articulação • Melhorar a agilidade técnica 	
	Desenvolvimento interpretativo	<ul style="list-style-type: none"> • Executar as obras com um sentido estilístico adequado e rigoroso 	

Objetivos Específicos	e performativo	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a criatividade, a interpretação musical e o sentido crítico em relação à performance
	Desenvolvimento pessoal	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a consciência do aluno relativamente às suas potencialidades e fragilidades e saber reconhecer aspetos a melhorar em conformidade com as suas aspirações enquanto aluno • Desenvolvimento de uma autonomia de aprendizagem e de resolução de problemas no decorrer do trabalho individual
	Estratégias gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação dos objetivos propostos para a aula • Correção de erros de leitura, imprecisões técnicas, interpretações incorretas, etc. • Diálogo com o aluno de forma a saber a sua opinião sobre os conteúdos e as atividades abordados na aula • Reforço positivo e encorajamento • Apresentações dos conteúdos a preparar para a próxima aula
SEQUÊNCIA DE APRENDIZAGEM		
Peça (40')		<ul style="list-style-type: none"> • Execução da peça na sua totalidade, sem interrupções • Correção de erros técnicos • Análise formal da obra e identificação das características estilísticas • Sugestões de interpretação e incentivo à procura por parte do aluno de uma interpretação pessoal • Trabalho com auxílio da parte de piano de forma a adaptar a execução da obra ao acompanhamento de piano

<p>Considerações</p> <p>Finais</p> <p>(5')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Considerações gerais da aula e reconhecimento de aspetos técnicos a trabalhar • Apresentações dos conteúdos a preparar para a próxima aula • Orientação do trabalho individual e definição dos objetivos a curto e longo prazo
<p>RECURSOS DIDÁTICOS</p>	
<p>Clarinete, Palhetas, Metrónomo, Afinador, Partituras (clarinete e piano), Estante, Lápis e borracha.</p>	
<p>AVALIAÇÃO</p>	
<p>Avaliação da aprendizagem</p>	<p>Será levada a cabo uma avaliação qualitativa, tendo em conta os objetivos propostos para a aula e o desempenho do aluno relativamente ao cumprimento dos mesmos. A avaliação, realizada de forma contínua, valorizará o empenho do aluno, a qualidade e regularidade do trabalho individual e a evolução demonstrada ao longo do tempo.</p>
<p>Autoavaliação</p>	<p>É esperado que o aluno faça uma reflexão sobre o seu desempenho relativamente aos objetivos propostos no final de cada aula e sobre a sua prestação geral no final de cada período escolar.</p>

Descrição da aula

Tendo em conta que se tratava da primeira aula que esta aluna ia ter comigo, comecei com uma breve apresentação, tentando contribuir para a criação de um clima de descontração e confiança. Apesar de já conhecer muitas das características da aluna, assim como aspetos do seu percurso enquanto estudante de clarinete, resultante das aulas que vinha a observar, coloquei à aluna algumas questões sobre o seu percurso, procurando também estabelecer algum diálogo.

Sendo uma aula destinada a apenas um conteúdo programático, permitindo assim bastante tempo para o abordar, decidi pedir à aluna que começasse por tocar as duas primeiras das quatro peças de Niels Gade na sua totalidade, originando uma oportunidade para a aluna conferir em que ponto de desenvolvimento se encontrava o domínio daquele andamento, permitindo-me ainda observar com mais atenção as características e qualidades da aluna enquanto clarinetista.

A execução pela aluna da primeira peça decorreu sem quaisquer problemas técnicos, conseguindo assim tocá-la completamente sem ter necessidade de parar. No final deste exercício, a aluna, que durante a execução demonstrava alguns indicadores de desconforto com o material, pediu-me para trocar de palheta. Aproveitei este momento para explicar à aluna a importância de tentar controlar o nosso material, tentando assim que eventuais deficiências do mesmo não interfiram nas suas intenções interpretativas. Depois de escolhida a palheta, e antes de recommençar a peça do princípio, pedi à aluna que avaliasse a sua execução. Considerando que na generalidade a aluna realizou uma boa autocrítica, a maior parte do seu discurso focou-se nos aspetos negativos. Posto isto, expliquei à aluna que também é importante reconhecer os nossos pontos positivos, pois só assim podemos consolidá-los e desenvolvê-los de uma forma mais eficiente.

Antes de permitir que a aluna retomasse, indiquei-lhe alguns aspetos a melhorar, sugerindo o carácter geral daquele andamento e de algumas secções em específico. O resto do trabalho do primeiro e segundo andamentos prosseguiu de uma forma dinâmica. Tentei ajudar a interpretação da aluna, cantando a parte de piano e dando algumas instruções enquanto ela tocava. Sempre que necessário, interrompia a aluna com a intenção de abordar algumas passagens com maior profundidade.

A terceira peça, “*Ballade*”, contrastava-se das outras por ter um andamento lento e pelo carácter muito melancólico e expressivo. Estas características permitiram-me explorar as qualidades sonoras da aluna e a sua capacidade para interpretar frases de longa duração e com um menor movimento melódico. Assim, pedi à aluna que começasse a tocar a peça, sem lhe prestar qualquer tipo de auxílio. Ao aperceber-me que a seu sentido interpretativo não era ideal, interrompi-a e expliquei-lhe que em andamentos lentos e com poucas notas, é essencial utilizar o som e as dinâmicas como forma de conduzir as frases musicais. A aluna retomou a execução, demonstrando-se muito mais ativa relativamente à exploração do seu som, e respondendo prontamente a algumas sugestões de interpretação dadas por mim.

O último andamento, tratando-se do mais longo de todos, permitiu a aplicação de diferentes estratégias para a melhoria de aspetos técnicos. Desde logo, a grande variedade de tipos de articulação permitiu a realização de diferentes exercícios que permitiram à aluna compreender o valor expressivo das várias articulações quando executadas corretamente. A variedade dinâmica permitiu a exploração dos limites das habilidades sonoras da aluna que tendencialmente era pouco rigorosa no respeito das diferentes dinâmicas. Na fase final da aula, a aluna demonstrava algum cansaço. Aproveitei então para explicar-lhe que é muito importante trabalhar as obras na sua totalidade. As quatro peças de Niels Gade não são especialmente exigentes em muitos aspetos técnicos. No entanto, um dos maiores desafios desta obra é conseguir executá-la na totalidade sem exhibir quebras de resistência física. É bastante comum os alunos estudarem as suas peças de forma fragmentada, tentando abordar passagens mais problemáticas. Devem ter presente que é igualmente tocar as peças do princípio ao fim sem interrupções, como que a simular uma apresentação pública.

Tabela 10: Planificação da aula nº 2 - Ensino Secundário

Aula de Instrumento: Clarinete		Nível do aluno: 7º grau (Décimo primeiro ano do ensino secundário)	
Tipologia de aula: Individual		Data: 31/05/2019	Duração: 45'
CONTEÚDOS			
Conteúdos Programáticos	<ul style="list-style-type: none"> • Bohuslav Martinu – Sonatina 		
Conteúdos Didáticos	<p>Bohuslav Martinu – Sonatina</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de aspetos como: consciencialização das características estilísticas da obra, interpretação musical, trabalho de som, aperfeiçoamento das capacidades técnicas (agilidade e controlo de passagens técnicas), domínio rítmico 		
OBJETIVOS DA AULA			
Objetivos Gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar aspetos técnicos básicos e avançados • Desenvolver uma interpretação musical, consciente das características estilísticas inerentes à obra a trabalhar • Desenvolver a autocrítica, confiança, autoestima e persistência 		
Objetivos Específicos	Desenvolvimento Técnico	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a emissão do ar • Melhorar a homogeneidade do som em todo o registo • Melhorar a qualidade do legato • Melhorar a competência rítmica 	
	Desenvolvimento interpretativo e performativo	<ul style="list-style-type: none"> • Executar as obras com um sentido estilístico adequado e rigoroso • Desenvolver a criatividade, a interpretação musical e o sentido crítico em relação à performance 	

	Desenvolvimento pessoal	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a consciência do aluno relativamente às suas potencialidades e fragilidades e saber reconhecer aspetos a melhorar em conformidade com as suas aspirações enquanto aluno • Desenvolvimento de uma autonomia de aprendizagem e de resolução de problemas no decorrer do trabalho individual
	Estratégias gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação dos objetivos propostos para a aula • Correção de erros de leitura, imprecisões técnicas, interpretações incorretas, etc. • Diálogo com o aluno de forma a saber a sua posição perante os conteúdos e as atividades abordados na aula • Reforço positivo e encorajamento • Apresentações dos conteúdos a preparar para a próxima aula
SEQUÊNCIA DE APRENDIZAGEM		
Peça (40')		<ul style="list-style-type: none"> • Correção de erros técnicos • Análise formal da obra e identificação das características estilísticas da peça • Sugestões de interpretação e incentivo à procura por parte do aluno de uma interpretação pessoal • Consciencializar o aluno para a parte de piano e as várias interações entre os instrumentos
Considerações Finais (5')		<ul style="list-style-type: none"> • Considerações gerais da aula e reconhecimento de aspetos técnicos a trabalhar • Apresentações dos conteúdos a preparar para a próxima aula • Orientação do trabalho individual e definição dos objetivos a curto e longo prazo
RECURSOS DIDÁTICOS		

Clarinete, Palhetas, Metrónomo, Afinador, Partituras (clarinete e piano), Estante, Lápis e borracha.

AVALIAÇÃO

Avaliação da aprendizagem	Será levada a cabo uma avaliação qualitativa, no sentido de análise aos objetivos propostos para a aula e o desempenho do aluno relativamente ao cumprimento dos mesmos. A avaliação, realizada de forma contínua, valorizará o empenho do aluno, a qualidade e regularidade do trabalho individual, assim como a evolução demonstrada ao longo do tempo.
Autoavaliação	É esperado que o aluno faça uma reflexão sobre o seu desempenho relativamente aos objetivos propostos no final de cada aula e sobre a sua prestação geral no final de cada período escolar.

Descrição da aula

A aula iniciou-se com a execução da escala de Mib M e a sua relativa menor, Dó m, assim como os exercícios de arpejos e inversões de 3 e 4 das respetivas escalas. A atividade decorreu sem quaisquer tipos de interrupções, revelando que a aluna tinha este conteúdo bem consolidado.

De seguida, deu-se início à abordagem da *Sonatina* de *Bohuslav Martinu*, que constituía o principal conteúdo programático da aula. Permiti à aluna que tocasse toda a exposição da obra, tentando compreender o seu domínio geral da obra e a sua interpretação das diferentes partes contrastantes. Terminando a sua execução, comecei por alertá-la para algumas notas erradas que havia cometido. Seguidamente, apresentei-lhe algumas sugestões de interpretação, tentando justificá-las com a parte de piano e o seu papel como reforço do carácter exposto pelo clarinete. Tendo em conta que a aluna havia já apresentado algumas ideias interessantes na sua primeira execução, fiz questão de as realçar, dizendo, no entanto, que era necessário ser mais afirmativa e convincente na exposição das suas ideias musicais e na direção que confere às frases.

Chegada à cadência, caracterizada por uma sequência longa de passagens arpejadas em andamento rápido, a aluna revelou alguma precipitação e descontrolo em alguns momentos. Sendo este um problema que já se tinha observado noutra obra, trabalhei brevemente com a aluna alguns exercícios de mecanismo e, considerando que se trata de um tipo de trabalho que deve ser abordado no estudo individual, sugeri-lhe que revesse alguns desses exercícios em sessões de estudo. A parte intermédia que se seguiu foi exemplarmente tocada pela aluna, merecendo apenas alguns reparos relativamente à exploração das dinâmicas, que foi algo tímida.

Considerando que a reexposição do tema é exatamente igual à parte inicial da obra, pedi à aluna que tentasse aplicar algumas das ideias discutidas anteriormente e tentei desta vez ajudá-la, cantando a parte de piano.

Finalmente, foi abordado o *andante* da obra. Dei-lhe oportunidade para tocar grande parte desta secção, notando assim que a aluna ainda não se encontrava muito consciente do carácter daquele que é o andamento mais contrastante de toda a obra. Sendo assim, e recorrendo a algumas metáforas, tentei transmitir o espírito necessário, assim como o papel do piano em

toda a secção, que funciona de suporte ao texto extremamente expressivo do clarinete. A aluna conseguiu responder a algumas das minhas sugestões, encontrando-se ainda assim hesitante em alguns, não explorando o valor expressivo deste andamento. Exemplifiquei com o clarinete algumas passagens, notando desde logo que desta forma as ideias se tornavam mais claras para a aluna. No final, pedi à aluna para estudar a parte de piano e ouvir gravações pois, apesar de ser em andamento *andante* e sem grandes desafios técnicos, este andamento requeria um maior cuidado com a qualidade do som e com a direção das frases musicais.

2. Reflexão sobre as aulas lecionadas

As aulas que tive a oportunidade de dirigir, inseridas no estágio profissional, revelaram-se um desafio extremamente aliciante e uma experiência muito enriquecedora, expondo-me a situações que me eram completamente desconhecidas, tendo em conta que nunca tive a oportunidade de lecionar aulas individuais de instrumento anteriormente.

Os conhecimentos obtidos durante as observações das aulas foram sem dúvida fundamentais como forma de orientação durante as primeiras aulas, permitindo-me aplicar algumas estratégias e metodologias que fui observando ao longo das aulas da professora Luísa Marques, assim como outras que me foram dadas a conhecer em diversas aulas do mestrado em ensino de música. No entanto, os momentos que representaram um maior desafio foram aqueles que me obrigaram a adaptar os parâmetros definidos nas planificações das aulas ou mesmo ignorá-los completamente. Estas situações inesperadas e espontâneas são resultantes das peculiaridades de uma aula de instrumento e sendo que no início se revelaram um obstáculo aos planos que tinha estabelecido para as aulas com tanta moderação, depois de uma reflexão apercebo-me que foram esses momentos que me permitiram desenvolver as minhas capacidades de adaptabilidade e de improvisação, mesmo que informada, obrigando-me a pensar em estratégias alternativas para ajudar o aluno a ultrapassar dificuldades imprevistas e consequentemente manter uma boa dinâmica de aula.

Mesmo nunca tendo lecionado uma aula de instrumento, os factos de estudar clarinete há tanto tempo e ter assistidos a inúmeras aulas e cursos de instrumento permitiram-me agir com naturalidade em alguns momentos da minha prática de ensino e, de alguma forma, reproduzir algumas das práticas que observei ao longo dos anos e adaptá-las às situações e aos

alunos perante mim. No entanto, alguns aspetos da minha atividade enquanto professor não eram os ideais, sendo que este estágio profissional e a ajuda da professora cooperante, Luísa Marques, e do professor orientador, Nuno Pinto, foram muito importantes para a melhoria de alguns destes aspetos. Numa fase inicial, um dos maiores problemas que identifiquei na minha prática de ensino foi a gestão do tempo de aula. Tendo em conta que nas minhas planificações estão estabelecidas as durações aproximadas de cada um dos conteúdos, com vista a uma organização do tempo de aula que me permitisse abordar todos os conteúdos previstos, era bastante comum prolongar-me em alguns dos materiais didáticos, obrigando-me assim a dar menos tempo a conteúdos eventualmente mais importantes. Mesmo em situações em que cada um dos conteúdos era abordado no seu tempo devido, a minha pobre gestão do tempo de aula fazia com que tivesse de terminar a aula de forma algo abrupta, não me permitindo assim uma conclusão concisa e satisfatória para o aluno. Eventualmente, e com a ajuda dos professores referidos anteriormente, este e outros problemas foram sendo minimizados. No entanto, acredito que apenas a experiência e uma contínua vontade em melhorar as minhas práticas possam resultar na melhoria das minhas capacidades enquanto professor. As atividades realizadas ao longo deste estágio profissional foram ricas em aprendizagens e considero que me tornaram num professor mais competente.

3. Reflexão final do estágio profissional

Este estágio profissional realizado no letivo 2018/2019 e inserido no curso de Mestrado em Ensino de Música da ESE/ESMAE foi uma experiência extremamente enriquecedora, sendo um culminar de todas as atividades realizadas na totalidade do curso acima referido, onde tive a necessidade de aplicar muitos dos conhecimentos obtidos nas unidades curriculares e a possibilidade de desenvolver competências no decorrer do estágio.

Uma das maiores vantagens deste estágio profissional foi a possibilidade de poder aprender e trabalhar com a professora Luísa Marques que, pronta e gentilmente, se ofereceu para me ajudar na minha prática enquanto professor e partilhou muitos conhecimentos e princípios que considero muito valiosos para as minhas atividades enquanto instrumentista, músico e professor de clarinete. Além disso, considero que a possibilidade de estagiar numa escola como a ARTAVE - Escola Profissional Artística do Vale do Ave, foi uma oportunidade muito significativa para a minha aprendizagem, permitindo-me estar perto de um ambiente

académico de grande competitividade e competência e, conseqüentemente, compreender de uma forma mais profunda as complexidades do seu funcionamento.

Numa fase inicial, as aulas observadas permitiram-me reconhecer e refletir sobre estratégias e metodologias de ensino que, sendo algo familiares dado a minha experiência, se revelaram mais complexas do que inicialmente aparentavam, tendo em conta que as pensei numa perspetiva de as aplicar na minha prática enquanto professor. Os conhecimentos obtidos durante estas aulas foram indubitavelmente fundamentais para a fase seguinte do estágio profissional, onde tive a possibilidade de lecionar dois alunos, um do ensino básico e outro do ensino secundário. Apesar de inicialmente se revelarem um desafio, as aulas lecionadas representaram algumas das experiências mais ricas de todo o curso de mestrado, onde toda a teoria até então estudada e discutida foi posta em prática e, dessa forma, permitiu-me obter uma compreensão mais significativa das particularidades de uma aula individual de instrumento e adquirir algumas competências que só a experiência e a prática em contexto real de ensino podem fornecer.

Para concluir, considero que tanto a atividade de observação de aulas como a prática de ensino são muito importantes para uma formação completa de futuros professores de instrumento e, pessoalmente, acredito que as atividades realizadas se revelarão fundamentais para o meu desenvolvimento enquanto professor de clarinete e servem como um grande fator motivacional para a continuação da minha aprendizagem.

Parecer do Professor Orientador relativamente ao estágio profissional.

ESMAE ESCOLA SUPERIOR
DE MÚSICA E ARTES
DO ESPETÁCULO

P. PORTO

Supervisão da Prática Educativa - Ano letivo 2018 | 2019

Estagiário: Mário André Lopes Seabra	Instrumento: Clarinete	Ano/Turma: 2º ano de MEM
Escola: Escola Profissional Artística do Vale do Ave Professora Cooperante: Luísa Marques	Nº de aula: -----	Data: 31/05/2019

Comentário do Orientador/Supervisor

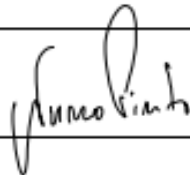
O Mário Seabra é um clarinetista muito talentoso e competente. A sua competência deve-se em muito, na minha opinião, ao seu empenho, organização e método.

Pese embora tem consciência das suas limitações, sinal de inteligência e capacidade de auto-observação e análise. Estas características podem revelar-se fundamentais, mesmo preciosas, quando postas em prática no ensino do instrumento.

Assim, na observação das suas aulas no estágio que realizou no âmbito deste mestrado, pude observar o mesmo músico que as aulas de instrumento me tinham revelado.

Não tenho dúvidas que com o crescimento, natural, necessário e que, em grande medida, apenas a prática na sala de aula dá, o Mário se fará um grande professor de clarinete.

Assinatura:



Capítulo III | Projeto de Intervenção

Introdução

Neste capítulo é descrito o projeto de intervenção deste trabalho, onde serão observados os efeitos de diferentes protocolos de exercícios de aquecimento na performance e no bem-estar geral de alunos de clarinete, na tentativa de validar e sugerir um conjunto de exercícios que possam ser inseridos no plano de estudos diários de clarinetistas.

Como iremos ver mais à frente, a prática instrumental exige um nível de atividade física que, em certos aspetos, pode ser comparável àquela de atletas de alta competição. No entanto, a preparação corporal anterior à execução de um instrumento é, quando comparada com os exercícios regularmente utilizados por desportistas profissionais e amadores, escassa e desinformada. Nas salas de aulas de música dos dias de hoje, pouco se fala em estratégias para uma prática saudável do instrumento e muitos alunos ainda desconhecem as vantagens presentes na preparação corporal para a performance, sendo muito comum, no meio musical, falar-se de aquecimento de uma forma muito vaga, que geralmente consiste unicamente na realização de exercícios com o instrumento em andamento lento, o que pode levar efetivamente à ativação de regiões corporais diretamente ligadas à performance mas, por outro lado, à negligência na preparação de partes do corpo que indiretamente são estimuladas durante a prática instrumental.

O tema que aqui é abordado surgiu da minha experiência pessoal e do que observei em colegas ao longo dos anos como estudante de clarinete. Desde uma fase muito inicial do meu percurso como clarinetista sofri com lesões musculoesqueléticas e apenas numa fase mais tardia, altura essa em que o problema já se tinha agravado bastante e foi necessária intervenção médica especializada, tomei consciência de algumas das razões que propiciaram o desenvolvimento de tais lesões e do quão relevante é para um instrumentista estar consciente deste tipo de problemas e de como os evitar. Depois de começar a preparar o meu corpo de forma mais consciente e significativa, pude observar na minha prática que não só o meu bem-estar durante a atividade melhorou significativamente, mas também senti uma certa facilitação da performance depois da realização de exercícios de aquecimento sem o clarinete.

Com este trabalho pretendo levar a cabo uma pesquisa, através de questionários, que me permita compreender que tipo de medidas são tomadas pelos professores para a prevenção das lesões nos seus alunos; se incentivam a realização de exercícios de aquecimento variados como o alongamento e aquecimento corporal sem instrumento; se dão importância a eventuais queixas por parte dos alunos e tentam abordar e corrigir práticas que podem originar lesões e diminuir o rendimento nos alunos. Também será executado um reconhecimento da experiência dos alunos de clarinete relativamente à sua prática instrumental, no sentido de perceber as suas práticas de aquecimento e se estes sofrem de algum tipo de condicionamentos físicos resultantes da sua atividade. Sendo que a pouca duração das aulas de instrumento aliada às elevadas expectativas artísticas e performativas apresentadas aos professores e alunos podem condicionar a inserção de práticas de preparação corporal para a atividade instrumental, acredito que mais pode ser feito neste sentido. Por fim, pretendo ainda recolher um conjunto de exercícios de aquecimento e alongamento corporal que possam ser inseridos numa aula regular de instrumento e ensinados aos alunos para que estes os realizem no seu estudo individual diário. Estes exercícios vão ser inseridos num estudo experimental com o objetivo de observar os possíveis benefícios que estes possam trazer para uma prática instrumental ótima.

1. Problemática do estudo

1.1. Identificação da problemática

A aprendizagem da música e, mais especificamente, de um instrumento musical, apresenta aos alunos um conjunto de problemas e frustrações diferentes ao longo do seu percurso como estudantes. Nos anos iniciais, as técnicas de base necessárias para a execução do instrumento podem representar, na sua aquisição, uma barreira à motivação dos alunos para continuar a explorar o instrumento. Mais tarde, quando muitos dos conhecimentos básicos estão adquiridos e se encontram numa fase de desenvolvimento, o repertório estudado torna-se mais exigente e requiere dos alunos, tanto psicológica como fisicamente, um nível superior de controlo sobre as suas habilidades técnicas e interpretativas. É nesta fase que ocorrem, geralmente passados muitos anos do início do percurso académico de alunos de instrumento, problemas exteriores à prática instrumental e mais relacionados com algumas barreiras

impostas pelo seu próprio corpo. As sessões de estudo, gradualmente mais longas ao longo dos anos, podem originar condicionantes de uma prática instrumental ótima: psicológicas, como frustração e cansaço; físicas, originadas pelas longas horas de movimentos repetidos e de uma atividade que é iniciada sem uma preparação que corresponda ao seu nível de exigência física.

A minha experiência no mundo da música faz-me perceber que muitos alunos de música se encontram com rotinas de estudo pouco regulares ou então, face à exigência do repertório imposto pelos professores ou à quantidade de atividades que fazem parte do seu currículo escolar, com sessões de estudo de pouca duração, tendo em conta os objetivos que delas estão dependentes. É neste panorama que a preparação para a prática instrumental é muitas vezes desvalorizada e os alunos realizam longas sessões de estudo sem qualquer tipo de aquecimento ou com uma preparação pouco significativa e eficiente. Como será abordado mais à frente neste trabalho, a falta ou uma má preparação física para a prática instrumental pode levar, em casos extremos, ao surgimento de lesões e pode ainda, a curto prazo, diminuir a proficiência natural dos instrumentistas e condicionar negativamente a sua performance, a qual se quer, naturalmente, otimizada.

Para que uma sessão de estudo seja aproveitada ao máximo ou para que um momento de performance seja completamente controlado pelo instrumentista, é extremamente importante que a sua condição física seja boa e que o seu corpo esteja devidamente preparado para a atividade que vai realizar, podendo assim responder a todas as exigências impostas pelo repertório e pelas próprias características do instrumento, e possibilitando assim um estado de bem estar físico e psicológico que aproxime as habilidades do músico do seu potencial máximo de proficiência instrumental.

1.2. Plano de melhoria a desenvolver

Para efeitos de realização deste trabalho, será desenvolvido um conjunto de exercícios de aquecimento corporal, sem instrumento, cuja realização será de pouca duração, podendo ser facilmente inserido numa sessão de estudo individual de um aluno de clarinete, preparando-o completamente para a atividade que vai realizar.

Este protocolo de exercícios de aquecimento pretende substituir ou, no mínimo, complementar o conjunto de exercícios com instrumento executados habitualmente pela maior parte dos alunos. Tendo em conta que muitos desses exercícios mais convencionais possibilitam um trabalho técnico e sonoro importante e relevante para o estudo diário dos alunos, o conjunto de exercícios de aquecimento corporal que proponho permitem que o aluno prepare completamente o seu corpo para a atividade e, se assim o entender, realizar os exercícios com instrumento, mas com o intuito de aprofundar as suas habilidades técnicas.

1.3. Definição de objetivos e resultados esperados

O objetivo da atividade a realizar neste projeto de intervenção é perceber os efeitos de diferentes protocolos de aquecimento para a prática instrumental na performance de alunos de clarinete e sugerir um conjunto de exercícios de aquecimento e alongamento corporal que possam fazer parte de aquecimento dos alunos e prepará-los para uma prática do instrumento saudável e otimizada.

Espera-se ainda que a realização de exercícios de aquecimento e alongamento corporal tenha efeitos positivos na performance dos alunos, possibilitando-lhes um maior conforto na prática do instrumento e, conseqüentemente, sessões de estudo mais eficientes e momentos de performance com mais qualidade.

2. Fundamentação Teórica

2.1. Lesões provenientes da prática instrumental

Foi em 1713 que Bernardino Ramazzini descreveu pela primeira vez os efeitos da prática instrumental nos músicos sob a forma de doenças ocupacionais, afirmando que qualquer tipo de exercício físico, independentemente da sua natureza benigna, era passível de originar doenças quando realizado sem moderação (Kok, Huisstede, Voorn, Schoones, & Nelissen, 2015, p. 373). A partir deste momento, observou-se um crescente envolvimento da medicina na música, reconhecendo então que os músicos, como outros profissionais cujas atividades privilegiavam o uso do corpo, necessitavam de um acompanhamento académico e científico que permitisse estudar e responder às patologias associadas à prática instrumental. No entanto, foi só no final do século XX que se observou um desenvolvimento significativo no estudo das doenças ocupacionais dos músicos, como afirmam Frank & Mühlen (2007):

Nos últimos 25 anos, médicos, terapeutas e pedagogos, assim como na medicina do esporte, buscaram informações mais detalhadas a respeito dos efeitos do instrumento sobre o corpo. Existem, atualmente, várias agremiações que se dedicam a esse assunto, como, por exemplo, a Performing Arts Medicine Association (PAMA), nos Estados Unidos, e a alemã Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin (DGfMM). Uma revista especializada, a *Medical Problems of Performing Artists* (Hanley & Belfus Inc., ISSN 0885- 1158), é publicada de forma quadrimestral pela PAMA. (p. 189)

A forma algo tímida como a medicina se envolveu com a música e, principalmente, a música e os seus profissionais com a medicina, pode ser explicada, por um lado, pela visão generalista da prática musical como uma atividade lúdica, a qual transmite uma sensação de perfeito equilíbrio entre o músico e o seu instrumento, não parecendo envolver esforços que possam originar lesões e, por outro lado, a pressão psicológica a que os músicos profissionais estão sujeitos, os quais, no surgimento dos primeiros sintomas de lesões, não procuram auxílio médico, receando algum tipo de repercussões negativas na sua carreira profissional (Marques, 2011, p. 1) (Frank & Muhlen, 2007, p. 191).

A prática de um instrumento envolve a repetição sistemática de movimentos corporais e em posturas, por vezes, estranhas à morfologia natural do corpo humano e, como se pode observar no trabalho de Robinson & Zander (2002, p. 11), estas particularidades da prática instrumental são consideradas fatores de risco para o desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas. De forma a atingir níveis excepcionais de proficiência técnica, os instrumentistas levam a cabo várias horas de prática diária, realizadas sob níveis elevados de concentração e, devido à ergonomia dos instrumentos, em posturas corporais pouco saudáveis, criando assim condições ideais para o surgimento de lesões que podem, eventualmente, condicionar de forma importante um desenvolvimento ótimo das habilidades musicais (Aparício, 2014, p. 6).

Considerando as particularidades da prática de um instrumento, é bastante fácil estabelecer ligações com as características da atividade de um atleta de alta competição. Segundo Oliveira (2013, p. 15), tanto músicos como atletas realizam profissionalmente atividades que lhes exigem “um elevado treino muscular, muitas horas de prática diária, assim como uma performance, onde o músico/atleta deve demonstrar habilidade e eficiência”. Oliveira diz ainda que apesar das semelhanças entre as duas áreas, existem algumas diferenças entre os dois grupos profissionais, principalmente na forma como músicos e atletas encaram os cuidados a ter com o seu corpo durante a prática da sua atividade. São elas:

Tabela 11: Diferenças entre a atividade de músicos e atletas (adaptado de Oliveira, 2013, p. 15)

Atleta	Músico
<ul style="list-style-type: none">• Privilegia o uso de todo o corpo, sendo o movimento orientado por macro-repetições;• Procura uma postura correta e posições confortáveis, evitando posições viciosas;• O tempo da sua atividade é relativamente curto, embora a informação e o apoio por parte de especialistas na área da saúde sejam regulares.	<ul style="list-style-type: none">• Privilegia o uso das mãos e dos membros superiores do corpo;• Habitualmente sustenta o peso do instrumento, levando a posições corporais viciosas;• A atividade do músico pode estender-se ao longo de toda a sua vida, existindo, no entanto, pouca consciência da importância de uma boa postura para a prática do instrumento;

Tal como acontece no desporto, seria de se esperar que, dada a natureza da prática instrumental, fosse levada a cabo uma maior consciencialização por parte de professores e da comunidade escolar relativamente a estes problemas. No entanto, como pude constatar e como se pode ler no trabalho de Souza (2008, p. 2), é recorrente que estas lesões sejam apenas abordadas numa fase muito tardia, quando estas condicionam de forma importante a prática normal e saudável de um instrumento. De facto, ainda nos dias de hoje, e contrariando o crescente número de trabalhos que reforçam a preponderância de lesões musculoesqueléticas em instrumentistas, este tema é abordado nas salas de aulas de uma forma pouco significativa e a preparação física para a prática instrumental através de exercícios de aquecimento e alongamento corporal ainda não faz parte da rotina de muitos jovens instrumentistas.

As principais lesões resultantes da prática de um instrumento derivam dos movimentos repetitivos executados pelos instrumentistas e denominam-se lesões por esforço repetitivo (L.E.R.). Estes problemas de cariz músculo-esquelético são definidos por Marques (2011, p. 5) como “qualquer lesão em estruturas orgânicas como os músculos, as articulações, os tendões, os ligamentos, os nervos, os ossos, causadas ou agravadas principalmente pela atividade profissional e pelos efeitos das condições imediatas em que essa atividade tem lugar”. Para além das dores e desconforto, estas lesões têm um impacto psicológico, social e financeiro considerável nos músicos, sendo que os seus efeitos afetam tanto a sua atividade profissional como do quotidiano diário, revelando-se, por exemplo, em problemas como distúrbios de sono (Kok, Huisstede, Voorn, Schoones, & Nelissen, 2015, p. 374).

Tendo em conta que este tipo de lesões é complexo e caracteriza-se por ter várias fases de desenvolvimento, Robinson & Zander (2002, p. 9) referem uma escala que organiza os diferentes níveis de desenvolvimento destas lesões conforme a intensidade, duração e frequência da dor:

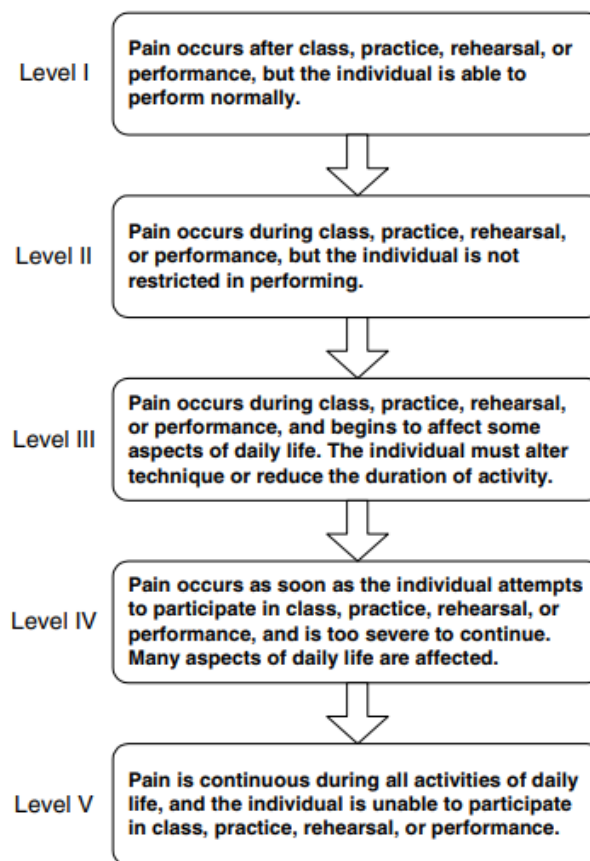


Figura 1: Progression of MSI signs and symptoms in performers (Robinson & Zander, 2002, p. 9)

Um estudo realizado por Kok et al. (2015), em que foram analisados 21 artigos sobre a ocorrência de queixas de lesões musculoesqueléticas em músicos profissionais, revelou dados significativos sobre o impacto destes problemas em 5424 instrumentistas: as ocorrências pontuais de queixas musculoesqueléticas em músicos profissionais variam entre 9 e 68%, as ocorrências com a duração de um ano variam entre 41 e 93%, e ocorrências que acompanham o músico ao longo da sua vida variam entre 62 e 93%; dez dos doze estudos mostram uma maior prevalência de queixas de lesões musculoesqueléticas em mulheres; instrumentistas da família dos metais são apresentados como sendo aqueles que menos sofrem deste tipo de lesões; o pescoço e ombros são as áreas anatómicas mais afetadas, sendo que os cotovelos são menos afetados.

As lesões musculoesqueléticas são um dos maiores problemas enfrentados por músicos profissionais e condicionam negativa e significativamente a prática de um instrumento, que se quer otimizada e saudável, de forma a permitir o desenvolvimento natural das capacidades de jovens instrumentistas e a aplicação eficaz das mesmas em contexto de performance. A grande

taxa de prevalência destas lesões em músicos profissionais e estudantes de instrumento representa um desafio importante para as comunidades escolares, as quais têm um papel decisivo na prevenção destas lesões, especialmente através da instrução de uma educação corporal informada e de qualidade aos jovens alunos de música.

2.2. Lesões em clarinetistas

O clarinete é um instrumento de sopro – madeira, que teve a sua origem no início do século XVIII, a partir do *chalumeau*. O clarinete foi alvo de diversas alterações, resultando em desenvolvimentos técnicos e mecânicos que tornaram o instrumento mais acessível ao instrumentista, possibilitando-lhe explorar as novas qualidades do instrumento. No entanto, a crescente complexidade do instrumento fez com que este se tornasse mais pesado, necessitando assim de um apoio para o polegar, colocado no ponto de equilíbrio do conjunto das diferentes partes do instrumento (Oliveira, 2013, p. 13).

O peso do instrumento, motivação maior da preocupação em relação ao posicionamento do seu suporte, tem sido, sistematicamente, reduzido através da retirada dos anéis metálicos de proteção do instrumento, localizados na campânula (pavilhão), no barrilhete e no corpo inferior da clarineta. Mesmo com o suporte regulável, em alguns casos, é impossível posicioná-lo para a melhor posição da mão, dado que, nesses casos, o suporte é fixado no instrumento em uma posição muito baixa. (Silveira, 2006, p. 54)

Para Thrasher & Chesky (Trasher & Chesky, 1998, p. 24), entender os problemas médicos de instrumentistas é fundamental para o desenvolvimento de uma pedagogia consciente da saúde dos músicos e a realização de eventuais intervenções clínicas. No entanto, os trabalhos realizados na área incluem apenas algumas pesquisas sobre músicos efetivos de orquestra, estudantes de universidades e escolas públicas e revisões clínicas, e agrupam geralmente os diferentes instrumentos nas famílias correspondentes, fornecendo assim dados pouco profundos relativamente a problemas específicos aos vários instrumentos.

A construção específica de cada instrumento e a técnica necessária à sua execução fazem com que diferentes instrumentos estejam associados a diferentes tipos de lesões corporais. As características únicas do clarinete originam o aparecimento de lesões em clarinetistas com origem não só numa utilização incorreta e imprudente do instrumento, mas também na sua construção, a qual tem sido alvo de desenvolvimentos ao longo dos anos e é considerada algo defeituosa por diversos autores.

Segue-se então o parecer de vários investigadores relativamente às lesões corporais associadas à prática do clarinete. Robinson & Zander (2002, p. 18), numa tabela onde referem lesões musculoesqueléticas associadas a instrumentos específicos, associam a prática do clarinete ao surgimento das seguintes lesões: Síndrome do túnel do carpo (figura 1), síndrome De Quervain (figura 2), disfunção da articulação temporomandibular (figura 3) e epicondilite lateral (figura 4).

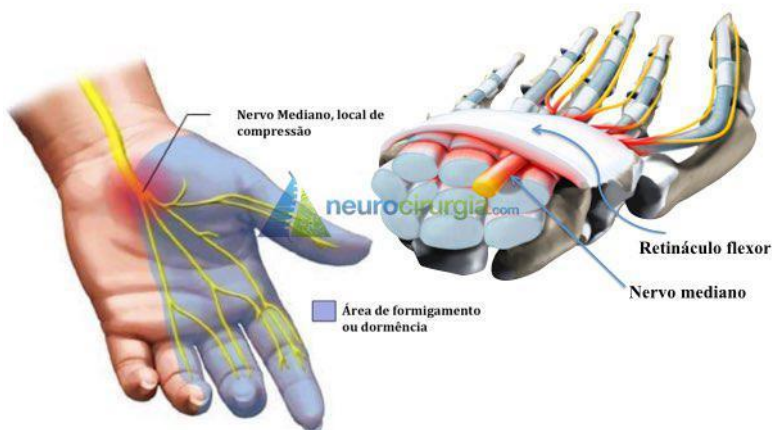


Figura 2: Síndrome do túnel do carpo (acedido a 13 de março de 2019 e disponível em: <https://www.neurocirurgia.com/content/sindrome-do-tunel-do-carpo-mao-dormente-formigando-choque>)

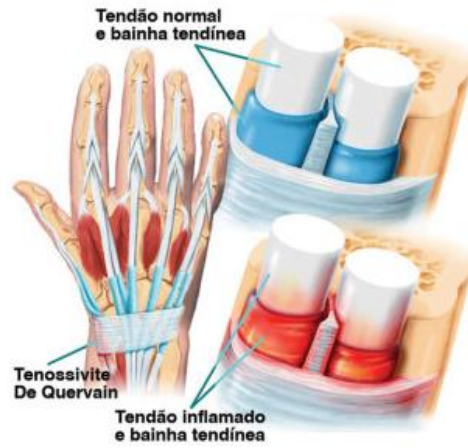


Figura 3: Síndrome de Quervain (acedido a 13 de março de 2019 e disponível em: <https://www.ricardokaempf.com.br/services/tenosinovite-de-quervain/>)

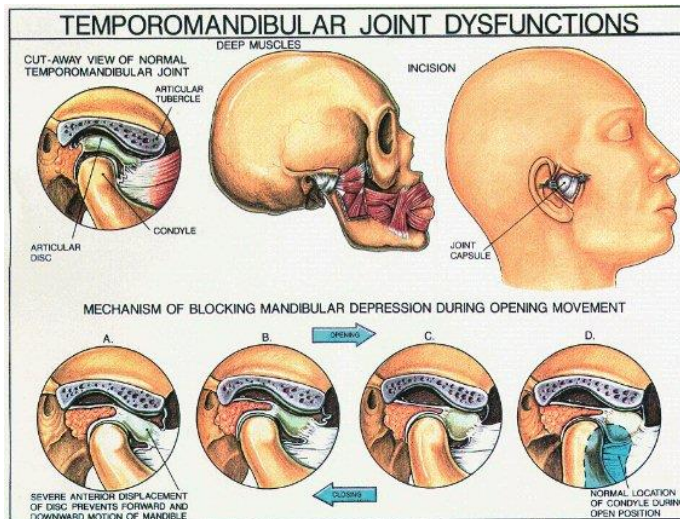


Figura 4: disfunção da articulação temporomandibular (acedido a 13 de março de 2019 e disponível em: <http://tmjoakland.com/what-is-tmj>)

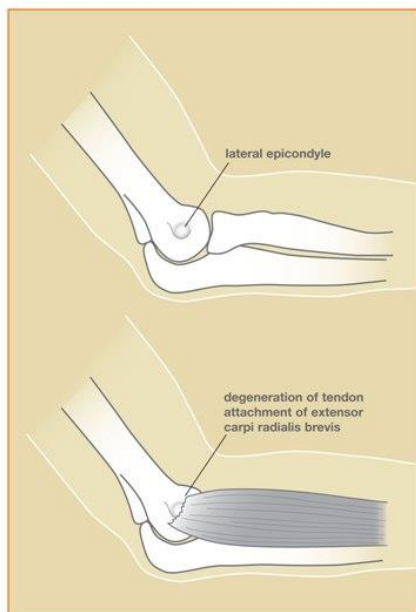


Figura 5: epicondilite lateral (acedido a 13 de março de 2019 e disponível em: <https://www.assh.org/handcare/Anatomy/Details-Page/ArticleID/56808/Epicondilite-Lateral-Cotovelo-do-Tenista-Tennis-Elbow>)

Oliveira (2013), no seu trabalho sobre a importância da posição do polegar na prática do clarinete e do papel de um bom suporte do instrumento na prevenção de lesões, reforça a importância da postura correta das mãos e do braço direito para uma prática saudável do instrumento. A autora explica o processo de suportar o clarinete da seguinte forma:

...a posição em que se encontram as mãos durante a execução do movimento, sofre algumas alterações, relativamente à mão na sua posição relaxada, o que pode levar a um episódio de lesão devido à tensão exercida. O peso do instrumento é suportado pelo dedo polegar da mão direita, criando equilíbrio com a embocadura. Pode-se assim verificar que os membros superiores exercem diferentes tensões, sendo que o braço direito está mais tenso que o esquerdo. Contudo, o instrumentista deve equilibrar esta tensão de forma a que os dedos obtenham uniformidade ao nível da tensão para que a velocidade a atingir com os dedos seja igual nas duas mãos (Oliveira, 2013, p. 18)

Com o seu trabalho, Oliveira (2013) concluiu que o clarinete apresenta alguns defeitos na sua construção que afetam diretamente a saúde do instrumentista. Tendo em conta que o clarinete é suportado na sua totalidade pela mão direita e que esta se encontra numa posição pouco natural, o surgimento de lesões é bastante comum, através de uma sobrecarga dos músculos e tendões que envolvem a mão e o punho, criando assim tensões noutras partes do

corpo superior, como o cotovelo e o ombro. A autora explica esta ocorrência dizendo que o posicionamento do polegar da mão direita no apoio padrão do instrumento faz com que este dedo fique alinhado com os dedos médios, numa posição pouco ergonómica, originando assim uma pressão maligna para os tendões do túnel cárpico (Oliveira, 2013, p. 59).

Para Fry (1987), o peso do instrumento e a forma como é suportado representam o principal fator para a origem de lesões musculoesqueléticas em clarinetistas. O suporte do instrumento implica uma contração dos músculos da mão direita sustentada durante longos períodos de tempo, agravada ainda pelo facto de o peso do instrumento estar totalmente suportado no polegar da mesma mão. Sendo que o membro superior direito de um clarinetista sofre a maioria da tensão exercida durante prática do instrumento, é menos comum o aparecimento de lesões relacionadas com um uso imprudente do clarinete no braço esquerdo.

O trabalho realizado por Thrasher & Chesky (1998) também corroborou uma maior prevalência de lesões musculoesqueléticas no lado direito do corpo superior de instrumentistas, comparativamente ao lado oposto, reforçando assim o impacto do processo de suporte do clarinete na saúde dos músicos. Os autores dizem que “os problemas musculoesqueléticos reportados sobre o lado direito do corpo podem estar associados com exigências específicas ao clarinete, localizadas no punho direito”¹ (Thrasher & Chesky, 1998, p. 26). Os dados obtidos nesta investigação indicam ainda que para além de 40% dos intervenientes se queixarem de problemas nesta área, referindo a mão e dedos direitos como pontos problemáticos, o punho direito foi alvo de mais queixas do que qualquer outra parte do corpo. Entre as várias sugestões de ideias para a resolução dos problemas identificados neste estudo, os autores afirmam que os instrumentistas deviam encorajar ativamente os fabricantes de clarinetes a desenvolver um design responsável e sensível às implicações do mesmo na saúde e na própria performance dos clarinetistas.

Outro trabalho que releva a construção problemática do clarinete foi realizado por Silveira (2006). O autor refere que apesar dos desenvolvimentos feitos no apoio do instrumento nos últimos anos, substituindo o suporte fixo por um suporte regulável, os resultados ainda não permitem um ajuste do apoio que permite uma posição ergonómica do polegar. Assim, Silveira sugere que o apoio seja reajustado por um técnico, de forma a permitir a prática do clarinete numa posição mais saudável e natural.

¹ The musculoskeletal problems reported on the right side of the body may be associated with clarinet-specific demands placed on the right wrist. (Tradução do Autor – T. A.).



Figura 6: Posição natural da mão direita (Silveira, 2006, p.55)



Figura 7: Posicionamento do suporte em clarineta Buffet “RC” com suporte fixo (Silveira, 2006, p. 55)

Analisando as imagens, é bastante claro que a posição do apoio do clarinete (figura 6) obriga o instrumentista a sustentar o instrumento numa posição continuada que difere daquela que é considerada uma “posição relaxada”, colocando o polegar num nível inferior à posição dos dedos médios, representada pela linha horizontal, e sujeitando assim a mão direita a um elevado nível de tensão.



Figura 8: Correto posicionamento do suporte (Silveira, 2006, p. 55)

Nesta imagem, é possível observar uma posição alternativa do apoio do clarinete que, na posição do autor, é mais ergonômica, colocando o polegar num nível superior ao dos dedos médios, originando assim uma posição mais próxima daquela que é considerada natural.

Para Silveira, a resolução deste problema traz benefícios que transcendem a saúde do clarinetista, impactando também de forma direta a performance do músico, como se pode observar:

Além das particularidades físicas relativas à saúde do clarinetista, o correto posicionamento do suporte do polegar da mão direita trará, sem dúvida, facilidades à digitação do instrumento. O fato de o suporte estar posicionado, mais ou menos, na mesma altura do primeiro anel do corpo inferior, colocando o polegar no mesmo patamar do indicador e, conseqüentemente, proporcionando a correta postura dos dedos, da mão e do braço direitos, facilitará os movimentos dos dedos, assim como diminuirá a fadiga física imposta ao pulso e braço direitos diminuindo, também, a possibilidade da LER. (Silveira, 2006, p. 57)

As lesões musculoesqueléticas associadas à prática do clarinete são o resultado de um uso imprudente e desinformado do instrumento, mas também de fatores extrínsecos aos esforços dos músicos. A complexidade deste problema exige aos clarinetistas a execução de diferentes estratégias que possam responder aos efeitos negativos da prática do clarinete como, por exemplo, a utilização de correias que diminuam a força exercida nos polegares ou o ajuste

do apoio e utilização de suportes inovadores que têm sido desenvolvidos nos últimos anos, como aqueles sugeridos no trabalho de Oliveira (2013).

2.3. Fatores de risco para o desenvolvimento de lesões e a sua prevenção

Para que se possa prevenir o aparecimento e conseqüentemente desenvolvimento de lesões associadas à prática instrumental, é essencial que se conheça alguns dos fatores que tornam os músicos mais suscetíveis a contrair lesões musculoesqueléticas. Apesar da crescente produção de literatura e conhecimento relacionados com este tema, Klickstein (2009, p. 230) afirma que muitos estudantes de música não conseguem prevenir o desenvolvimento de lesões pois recebem instruções escassas sobre saúde ocupacional e, mesmo quando estão conscientes das adversidades resultantes da sua prática, sentem-se impotentes para levar a cabo ações corretivas ou não sabem como o fazer.

Para Klickstein (2009), existem cinco principais fatores de risco para o desenvolvimento de lesões em instrumentistas: uso excessivo (utilização prolongada do instrumento súbita e desprevenidamente, sem recurso a pausas para relaxamento, que afeta negativamente os músculos, tendões e nervos); uso indevido (realização de movimentos durante a prática instrumental que são contrários a forma natural do corpo humano); acidentes (lesões resultantes de sinistros que não estão diretamente relacionados com a prática musical; diferenças anatómicas (características corporais únicas de cada indivíduo que afetam a relação entre o corpo e o instrumento, e podem, em certas circunstâncias, facilitar o desenvolvimento de lesões); sensibilidades individuais (condições genéticas ou doenças desenvolvidas ao longo da carreira de um instrumentista) (Klickstein, 2009, pp. 231-237).

Também os diferentes instrumentos, e as suas características, representam por si só fatores de risco para o aparecimento de lesões musculoesqueléticas. Os instrumentos foram-se desenvolvendo ao longo dos séculos de forma a tornarem-se mais acessíveis aos músicos e, conseqüentemente, permitirem uma performance mais eficiente e com menos riscos de deixar mazelas nos instrumentistas. No entanto, mesmo no seu estado atual, muitos instrumentos ainda necessitam que seja realizada uma adaptação assimétrica e não-ergonómica por parte dos músicos (Frank & Muhlen, 2007, p. 189).

Assim, por exemplo, o violino requer uma posição extrema de rotação externa do ombro e supinação máxima constante do antebraço esquerdo. A consequente carga sobre os tendões da mão e dos dedos, do nervo ulnar e da musculatura adjacente ao ombro explica algumas das disfunções dolorosas em violinistas. No fagote, por outro modo, o peso do instrumento (cerca de 6 kg) é suportado quase somente por uma cinta ao pescoço, o que sobrecarrega a coluna cervical baixa. Outro exemplo é a manipulação dos pedais do órgão pelos pés, o que retira a função de apoio dos membros inferiores e requer, conseqüentemente, uma atividade postural compensatória mais elevada da coluna lombar. (Frank & Muhlen, 2007, p. 189)

Não só na sua construção se pode estabelecer relações entre os diferentes instrumentos e lesões ocupacionais. Os estudantes de música realizam ao longo da sua carreira um extenso percurso académico que engloba a execução de um vasto número de obras do repertório do seu instrumento e o trabalho com vários professores que ensinam e projetam nos seus alunos diferentes técnicas de execução do repertório. Sabe-se agora que a mudança de técnicas de performance pode também levar ao desenvolvimento de lesões, assim como a execução de repertório pouco adequado às condições físicas dos instrumentistas e a mudança de instrumentos com diferentes características como peso e tamanho (Frank & Muhlen, 2007, p. 190) (Pederiva, 2004, p. 97).

Um dos fatores de risco mais abordados em trabalhos sobre a prevalência de lesões musculoesqueléticas em instrumentistas é a influência do género. Marques (2011, p. 10) diz-nos que “os estudos relativos ao género são os mais comuns entre os fatores de risco, onde se verifica uma prevalência de queixas entre 67% a 76% para o género feminino e entre 52% a 63% no género masculino”. A visão de que existe uma prevalência maior de lesões em instrumentistas do sexo feminino é comum a muitos estudos, tal como foi observado no trabalho de Middlestadt & Fishbein (1989, p. 47), que comparou os resultados do seu estudo com os dados obtidos noutros trabalhos da mesma área. Os autores dizem ainda que a razão de isto acontecer pode estar relacionada com o facto de as mulheres terem geralmente menos força muscular, um maior grau de ocorrência de hipermobilidade articular e menor amplitude das mãos.

De forma a organizar os fatores de risco em diferentes categorias, Robinson & Zander (2002, p. 11) elaboraram uma tabela dividida em três grandes secções: aspetos ambientais (engloba todos os fatores extrínsecos aos instrumentistas que podem, em certa medida, ser

mediados pelos mesmos); exigências físicas (conjunto de requisitos físicos impostos aos instrumentistas pela sua atividade ocupacional e que podem abranger desde posturas pouco ergonómicas à própria vibração dos instrumentos que afeta negativamente o corpo humano); e características pessoais (práticas e particularidades individuais de ordem intrínseca que não estão diretamente relacionadas com a prática instrumental mas têm, ainda assim, repercussões na mesma).

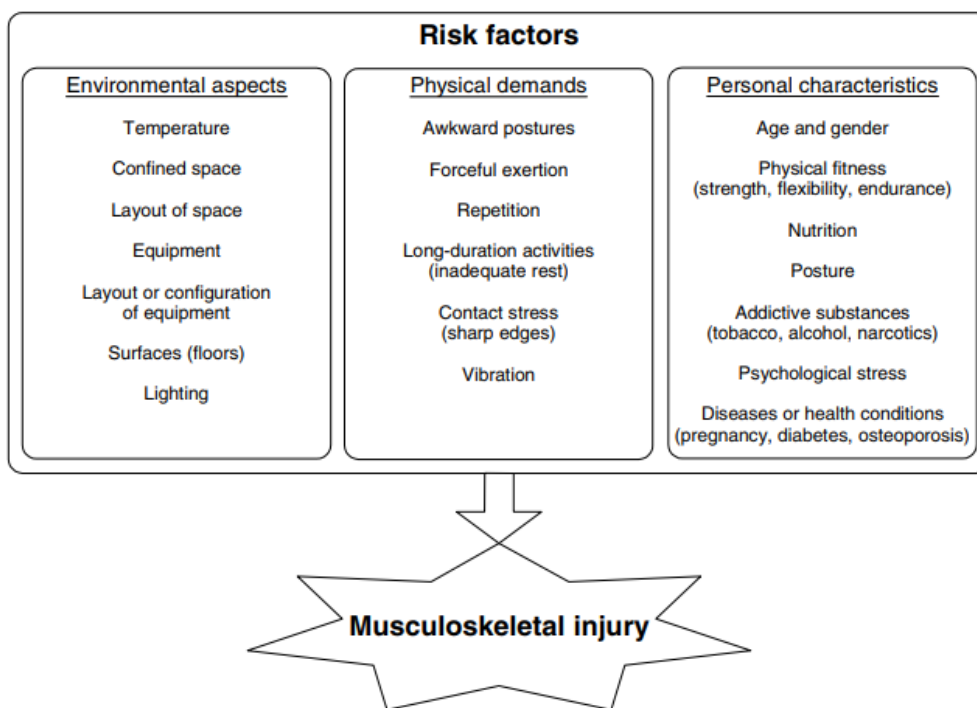


Figura 9: A non-exhaustive list of MSI risk factors (Robinson & Zander, 2002, p. 11)

Para além de conseguir identificar os principais fatores de risco para o desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas associadas à prática instrumental, é também fundamental que um professor de instrumento e, conseqüentemente, os seus alunos estejam conscientes de várias medidas que podem ser aplicadas no sentido de prevenir o aparecimento de lesões. Para este efeito, Klickstein (2009) identificou alguns sintomas que surgem recorrentemente em situações em que o instrumentista está a realizar algum tipo de ação que possa originar uma lesão. A identificação e valorização dos mesmos pode ser decisivo para evitar que esses sintomas se transformem em algo mais grave. São eles: fadiga (sensação de cansaço mental e físico que

revela uma suscetibilidade do corpo a sofrer lesões); dor (por vezes encarada como necessária, a dor física é um sinal claro de que a atividade que está a ser exercida pode afetar negativamente o corpo do instrumentista); e sensações incomuns (diferentes respostas corporais indolores à prática instrumental, que pode abranger desde tensão corporal a eventuais sensações de “formigueiro”) (Klickstein, 2009, p. 238). O autor sugere ainda que após a identificação destes sintomas, é importante que os músicos parem de imediato a sua atividade, de forma a poderem descansar o corpo e permitindo assim que este se recupere. Finalmente, os instrumentistas afetados pelos sintomas devem procurar ajuda nos seus professores de instrumento e, fundamentalmente, em profissionais de saúde, que os podem aconselhar de forma especializada e sugerir os passos a seguir para uma recuperação efetiva.

Como nem todos os fatores de risco podem ser alvo de interação por parte dos músicos, muitas das medidas de prevenção de lesões passam por um controlo dos mesmos, equilibrando as exigências físicas e psicológicas da atividade com as características únicas ao indivíduo, e mantendo um bom nível geral de bem-estar, saúde, condição física e nutrição (Robinson & Zander, 2002, p. 13).

A prevenção de lesões músculo-esqueléticas para músicos deve ser baseada numa compreensão dos fatores de risco dentro do contexto da perspetiva do músico, mas deve ainda considerar outros participantes na indústria das artes performativas. Idealmente, as estratégias de prevenção de lesões envolvem uma consciência ativa do risco para os músicos por parte de todos os participantes do setor.² (Robinson & Zander, 2002, p. 24)

Muitas das lesões desenvolvidas por instrumentistas resultam de muitas horas de estudo individual, realizado por vezes em condições pouco ideais e de uma forma irresponsável e

² MSI prevention for musicians must be based on an understanding of the risk factors within the context of the musician’s perspective, but it must also consider other participants in the performing arts industry. Ideally, injury prevention strategies involve an active awareness of risk to the musician by all participants in the industry. (T.A.)

pouco informada. Existem fatores extrínsecos ao indivíduo que condicionam a sua prática e afetam negativamente a sua saúde física e a sua performance instrumental, como a temperatura, as características dos locais de estudo e a própria construção do instrumento. No entanto, é fundamental que os músicos sejam capazes de aplicar na sua prática diária, sempre que possível, estratégias que lhes permitam diminuir a preponderância dos fatores de risco e, como resultado, melhorar a sua performance instrumental. Algumas dessas estratégias são referidas por Robinson & Zander (2002):

Manutenção de saúde individual e bem-estar

Estratégia que considera a adoção de um estilo de vida saudável a vários níveis (nutrição, hidratação, atividade física, qualidade de sono e gestão do stress), assegurando assim a manutenção de um corpo forte e saudável, menos propenso a desenvolver lesões e capaz de recuperar eficientemente de sessões intensas de estudo instrumental.

Seleção de locais apropriados para a prática instrumental

Não sendo sempre possível, a escolha de um bom local para a prática de um instrumento pode ser essencial para a prevenção de lesões. Condições como pouca luminosidade e frio são considerados fatores de risco e, tendo em conta que muitas das sessões de estudo de instrumentistas são de carácter intensivo e prolongado, uma exposição a estas condições durante a prática instrumental pode ser prejudicial para o músico.

Desenvolvimento de bons hábitos de estudo

Entre os bons hábitos de estudo estão considerados: realização de aquecimento corporal (que estimula a circulação sanguínea e aquece os músculos e os ligamentos); realização de alongamentos (aumenta a flexibilidade corporal); pausas de descanso (ajudam a diminuir os níveis de stress resultantes do estudo de um instrumento); evitar repetições (a seleção de um conjunto variado de conteúdos a serem abordados num estudo pode diminuir a fadiga corporal e psicológica resultante da repetição exaustiva de passagens exigentes); aumento gradual da duração e intensidade do estudo (permite ao corpo uma adaptação gradual aos níveis de exigência impostos pelo instrumentista que, conseqüentemente, consegue ter uma melhor consciência dos limites do seu corpo e responder da melhor forma a eventuais sintomas de lesão).

Selecionar instrumentos e materiais apropriados

Como foi referido anteriormente, diferentes instrumentos podem ter diferentes tamanhos e pesos. Estas características podem ser também fatores de risco para o desenvolvimento de lesões. Nesse sentido, é importante que os instrumentistas escolham um instrumento que se adeque à sua forma física, permitindo-lhe assim ter uma melhor postura corporal. Também outros materiais utilizados no estudo devem ser adequados ao indivíduo, tais como estantes, cadeiras, suportes de instrumentos, entre outros.

Manter uma boa consciência corporal

A realização de um estudo consciente dos seus efeitos no corpo pode ajudar a prevenir o desenvolvimento de lesões, possibilitando aos instrumentistas a manutenção de uma boa postura corporal e permitindo ainda que estes possam evitar a realização de movimentos desnecessários e pouco ergonómicos, que afetam diretamente a sua saúde física e performance instrumental.

Também Moreira (2015, p. 14) realça a importância de uma boa consciência corporal e da realização de exercícios de aquecimento e alongamento corporal, dizendo que a “observação da postura durante os momentos de execução do instrumento, para corrigir eventuais hábitos posturais incorretos, é uma das formas de prevenir as LER. A execução de exercícios corporais diários, tais como exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento, são também uma das formas de prevenção”.

Sendo que muito pode ainda ser feito pelos professores e, especialmente, pelos alunos na sua prática diária para uma prevenção do desenvolvimento de lesões, é também relevante dizer-se que a escola, na figura da sua direção pedagógica, tem a responsabilidade de sensibilizar toda a comunidade escolar para as estratégias de prevenção de lesões, assim como incentivar e tentar proporcionar condições para uma cultura de bem estar físico nos seus alunos.

2.4. Aquecimento e alongamento corporal- conceção e aplicação

Tocar qualquer instrumento implica tanto atividade mental como atividade física.

Para responder adequadamente ao esforço físico é necessário preparar a musculatura

que depois estará exposta a movimentos rápidos, repetitivos e muito precisos³ (Rico, 2003, p. 91)

Tal como foi referido anteriormente neste trabalho, as atividades praticadas profissionalmente por instrumentistas e atletas de alta competição partilham entre si características que as tornam comparáveis em alguns aspetos. Desde logo, ambas as atividades têm o corpo e o seu bom funcionamento como base para uma prática de sucesso e os músicos, tal como os atletas, utilizam no decorrer da sua atividade diferentes tipos de requisitos motores que lhes são comuns. Segundo Santos (2018, p. 80), os músicos “precisam de resistência para executar seus instrumentos durante o período de tempo que for preciso, força para friccionar cordas no caso de instrumentistas de cordas e até mesmo para segurar os instrumentos, velocidade para realizar frases em variados andamentos, flexibilidade de determinadas articulações e principalmente capacidades coordenativas para utilizar várias partes do corpo combinadas na execução”.

Entre os vários aspetos que ligam estas duas atividades, existe a ideia partilhada por instrumentistas e atletas que é necessário e fundamental fazer uma preparação anterior ao início da atividade, no sentido de prevenir lesões e evitar a origem e desenvolvimento de eventuais lesões. No entanto, para atletas de alta competição, o processo de preparação física é executado de uma forma muito mais consciente e premeditada quando comparado com aquele que é geralmente adotado por instrumentistas.

No meio musical é comum que se use o termo “aquecimento” referindo-se a exercícios de técnica organizados em grau de dificuldade crescente. Tais exercícios têm o objetivo de preparar a musculatura e a concentração do performer para suas atividades rotineiras, qual sejam, estudar isoladamente, ensaiar com seu grupo, apresentar-se em público ou para seu professor (aula). Quantas vezes ouvimos recomendações para que sempre façamos um aquecimento antes de uma sessão de estudo? Poucos músicos se dão conta que estes exercícios não “aquecem” a

³ Tocar cualquier instrumento implica tanto actividad mental como actividad física. Para responder adecuadamente al esfuerzo físico es necesario preparar la musculatura que después estará expuesta a movimientos rápidos, repetitivos y muy precisos. (T.A.)

musculatura, pelo contrário, eles apenas a colocam em uso com certa moderação, porém, sem preparo. (Ray & Andreola, 2005, p. 24)

Em atividades ligadas ao desporto, por outro lado, o processo de preparação física é praticado de uma forma muito mais abrangente, tanto por profissionais como por atletas amadores. Exercícios de aquecimento corporal executados imediatamente antes do início de atividade física são uma prática comum no desporto, validados por profissionais de saúde, treinadores e trabalhos de referência pelos efeitos positivos no melhoramento da performance e prevenção de lesões, e exercícios de alongamento corporal são executados regularmente por atletas e entusiastas de fitness como forma de aumentar a sua flexibilidade (McCrary, Ackermann, & Halaki, 2015, p. 935) (Torres, et al., 2008, p. 1279).

Antes de abordar as diferentes aplicações dos exercícios de aquecimento, inclusivamente a possível adaptação dos mesmos ao processo de preparação para a prática instrumental, é relevante esclarecer os conceitos de exercícios de aquecimento e de exercícios de alongamento, assim como as suas variantes e efeitos, principalmente, no corpo superior dos executantes.

Segundo Woods, Bishop & Jones (2007, p. 1090), o aquecimento destina-se a melhorar a dinâmica dos músculos, para que estes estejam menos suscetíveis a sofrer lesões, e prepara o atleta para os requerimentos físicos da atividade que vai realizar. Tal como é explícito no próprio termo, os exercícios de aquecimento aumentam a temperatura dos músculos estimulados, aumentando o fluxo sanguíneo corporal, os batimentos cardíacos e os estímulos de contração (Goes, 2005, citado em Ray & Andreola, 2005, p. 24). Para Ray & Andreola (2005, p. 24), “o aquecimento pode ser uma sequência bastante simples de respiração combinada com movimentos amplos dos membros superiores, inferiores e pescoço, o que pode acontecer simultaneamente ao alongamento. Isto porque, no caso de preparação do performer musical, para estudo ou apresentação, não há necessidade de se elevar o número de batimentos cardíacos tanto quanto altos em certas atividades físicas”.

O aquecimento corporal pode ser passivo ou ativo, sendo o aquecimento ativo dividido em “geral” e “específico”. Um aquecimento passivo é aquele em que a temperatura muscular é aumentada por via de meios externos como saunas ou banhos quentes. Por outro lado, um aquecimento ativo requer um envolvimento físico por parte do executante, que aquece o seu próprio corpo através de um conjunto de movimentos. O aquecimento ativo geral envolve a

realização de movimentos genéricos com único propósito de aumentar a temperatura corporal na zona desejada. Por sua vez, os exercícios de aquecimento ativo específico requerem a execução de movimentos que se aproximam daqueles que vão ser realizados durante a atividade física principal, imitando-os (Woods, Bishop, & Jones, 2007, p. 1090). Para Woods et al. (2007), a intensidade do aquecimento deve ser adequada à condição física do seu executante e defendem ainda que este pode trazer alguns benefícios psicológicos, como o aumento da velocidade das transmissões nervosas, causado pelo aumento da temperatura corporal, o qual pode por sua vez aumentar a velocidade de contrações musculares e redução do tempo de reação.

Para os instrumentistas, tal como para atletas, o aquecimento é essencial para a preparação de uma sessão de trabalho saudável e otimizada, pois como nos diz Pereira (2013, pp. 4-5), começar a prática instrumental sem um aquecimento pode levar a uma fadiga muscular prematura, pois estes não estão apropriadamente oxigenados para a atividade praticada por instrumentistas, sendo necessário o aquecimento para os músculos apresentarem um “desempenho metabólico máximo”. Segundo Rico (2003, p. 92), com um bom aquecimento corporal um músico consegue: aumentar a temperatura muscular interna; aumentar o fluxo sanguíneo; prepara o sistema musculotendinoso para tensões máximas pontuais e prolongadas; adequar o sistema musculoesquelético à rapidez de execução do gesto musical; acondicionar as amplitudes das articulações aos requerimentos do repertório musical.

Na figura seguinte podem observar-se alguns exercícios de aquecimento sugeridos por Rico (2003), com a finalidade de preparar fisicamente um instrumentista, e devem ser repetidos de 8 a 10 vezes, sem produzir qualquer tipo de dor ou fadiga.

Tabela 12: Exercícios de aquecimento (adaptado de Rico, 2003)

	<p>Aquecimento das mãos e do pulso:</p> <p>Com as mãos entrelaçadas, fazer girar ambos os pulsos no sentido dos ponteiros do relógio e seguidamente no sentido inverso.</p>
	<p>Aquecimento do cotovelo:</p> <p>Com os cotovelos flexionados a 90 graus e juntos ao corpo, fazer girar as palmas das mãos de cima para baixo alternadamente.</p>
	<p>Aquecimento dos ombros:</p> <p>Fazer rotações com os ombros para a frente e para trás (e vice-versa). Os dois ao mesmo tempo e alternadamente.</p>
	<p>Aquecimento da cabeça e coluna cervical:</p> <p>Inclinar a cabeça suavemente para a esquerda e para a direita e voltar à posição de partida</p>
	<p>Aquecimento do pélvis e da coluna dorso-lombar:</p> <p>Sentado, cruzar os braços sobre o peito e girar o tronco para a esquerda e para a direita alternadamente.</p>

Antes da atividade física, os alongamentos preparam os músculos para um melhor desempenho, principalmente dos músculos mais exigidos na atividade. Permitem que as articulações tenham maior flexibilidade na execução dos movimentos... (Pereira, 2013, p. 6)

Tal como o aquecimento corporal, os alongamentos representam uma ferramenta essencial para o processo de preparação física e contribuem para o aumento da flexibilidade que é exigida em algumas atividades, sendo comumente aplicados por atletas de várias áreas do desporto (Franco, Signorelli, Trajano, & Oliveira, 2008, p. 1832). Segundo Dantas (2009, citado em Badaro et al., 2007, p. 34), o alongamento “é uma forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude articular normal com o mínimo de restrição possível”. A flexibilidade referida nos conceitos de alongamento e que representa o principal resultado dos mesmos exercícios entende-se como a condição física em que os tecidos moles que circundam as articulações atingem um nível de elasticidade e mobilidade que permite ao indivíduo utilizar os maiores arcos possíveis das articulações alvo dos exercícios de alongamento (Badaro, Silva, & Beche, 2007, p. 33). De acordo com Rico (2003, p. 118), os exercícios de alongamento permitem: evitar a rigidez muscular; aumentar o fluxo sanguíneo e linfático; reequilibrar as tensões musculares entre os diferentes grupos musculares; recuperar a amplitude perdida durante a atividade musical; obter um descanso físico e psíquico; melhorar a capacidade de contração muscular.





Os alongamentos podem ser estáticos ou dinâmicos. O alongamento estático consiste em alongar um grupo muscular até à sua extensão máxima, permanecendo nesse estado durante um curto período de tempo. Por outro lado, num alongamento dinâmico, o indivíduo executa movimentos como saltos ou “sacudidas” com o objetivo de alongar um determinado grupo muscular (Woods, Bishop, & Jones, 2007, p. 1091) (Badaro, Silva, & Beche, 2007, p. 34). Apesar de reforçarem a relevância da execução de exercícios de alongamento anteriormente a qualquer tipo de atividade física, para Ray & Andreola (2005, p. 25) é importante ser-se cauteloso na forma como se põe em prática os alongamentos, dizendo que os exercícios devem ser executados durante pouco tempo mas com alguma frequência e sugerem ainda que estes surjam antes, durante e após a prática instrumental.

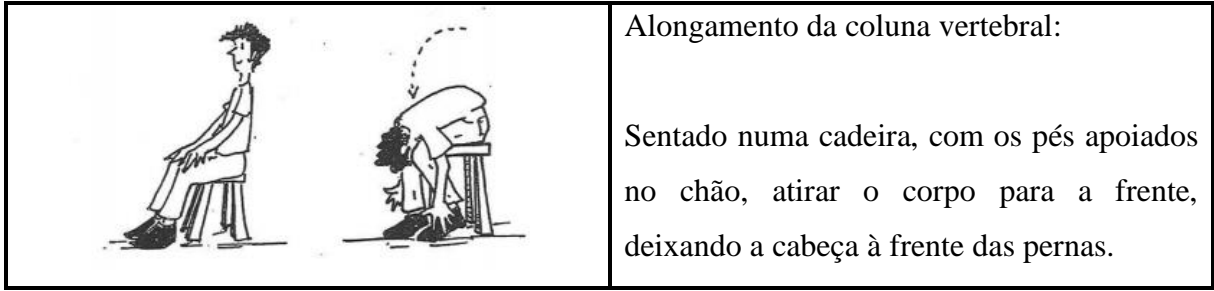
Embora exista uma grande polêmica sobre se o aquecimento possui ou não influência na performance, não há dúvida de que, se ele for realizado corretamente provocará uma diminuição da viscosidade dos líquidos orgânicos; aumento da espessura da cavidade articular, permitindo o aumento da compressibilidade e a diminuição da pressão por área da superfície articular, reduzindo o risco de lesões e diminuição do tempo de transição entre os estados de contração e relaxamento (Dantas, 2009, citado em Badaro et al., 2007, p. 34)

Apesar de o seu uso ser abrangente e aceito por muitos profissionais, ao contrário do aquecimento corporal, o estudo sobre a execução de alongamentos é controverso e a literatura diz-nos que os efeitos que os alongamentos têm no corpo humano podem ser negativos para a performance de atletas de alguns desportos. Num estudo experimental realizado por Torres et al. (Torres, et al., 2008), 11 atletas fizeram testes físicos baseados na força muscular do corpo superior no decorrer de 4 sessões, sendo que em cada uma delas foi realizado um protocolo de alongamentos diferente (sem alongamento, alongamento estático, alongamento dinâmico e alongamento estático e dinâmico). Os resultados não revelaram qualquer tipo de efeito negativo na performance dos atletas derivado dos diferentes protocolos de alongamento, tendo os autores reforçado que estes testes não exigiram muita energia do corpo inferior dos atletas, sendo que estudos anteriores revelaram efeitos negativos na força e velocidade muscular causados por alongamentos estáticos. Franco et al. (2008) realizaram um trabalho onde 19 indivíduos foram sujeitos a diferentes protocolos de alongamento com o intuito de avaliar os efeitos dos mesmos na resistência muscular dos sujeitos. Os dados obtidos revelaram que sessões prolongadas de alongamentos estáticos e alongamentos por facilitação neuromuscular propriocetiva, realizados antes de exercícios de levantamentos de peso, diminuem a resistência dos atletas. Segundo McHugh & Cosgrave (2010, pp. 171-174), baseados numa recolha de trabalhos sobre o tema, está bem estabelecido que a realização de uma série de alongamentos num músculo relaxado produz uma perda aguda de força muscular depois de o exercício ser completado. No entanto, os vários estudos recolhidos revelam que os alongamentos têm um efeito negativo mais significativo na força muscular do que propriamente na performance. Os autores dizem ainda que a perda de força derivada de alongamentos também está relacionada com a técnica de alongamentos aplicada, o tipo de contração utilizada para medir a força e o comprimento do músculo onde a força é medida, sendo que os alongamentos dinâmicos não revelaram qualquer tipo de efeito negativo na força muscular e músculos de maior comprimento também não sofreram desse efeito.

Na figura seguinte podem observar-se alguns exercícios de alongamento sugeridos por Rico (2003), com o objetivo de recuperar a flexibilidade muscular, e devem ser repetidos duas vezes, com a duração de 10 a 15 segundos cada.

Tabela 13: Exercícios de alongamento (adaptado de Rico, 2003)

	<p>Alongamento das mãos:</p> <p>Entrelaçar os dedos e esticar os braços para a frente, com as palmas das mãos para fora.</p>
	<p>Alongamento do braço, antebraço e mãos:</p> <p>Sentado numa cadeira, apoiar as mãos sobre esta com os dedos virados para trás e os cotovelos esticados.</p>
	<p>Alongamento dos ombros:</p> <p>O braço esquerdo desce pelas costas por trás da cabeça enquanto que o direito sobe pelas costas desde a cintura. Juntar as mãos e repetir com as posições inversas.</p>
	<p>Alongamento da coluna cervical:</p> <p>De pé ou sentado, inclinar a cabeça para o lado direito enquanto que a mão direita, por cima da cabeça, toca na orelha esquerda e ajuda a inclinar a cabeça um pouco mais.</p>



Apesar de alguns resultados controversos, um protocolo de aquecimento e alongamento corporal deve ser incorporado na preparação de qualquer atividade física, adaptado às características e condição física do sujeito, podendo trazer benefícios fisiológicos, como o aumento do fluxo sanguíneo para os músculos e o aumento da velocidade das transmissões nervosas, e benefícios físicos, como a redução de eventuais lesões e um aumento da flexibilidade (Woods, Bishop, & Jones, 2007, p. 1098).

3. Investigação e Metodologia

Os exercícios que formam os três protocolos de aquecimento (aquecimento corporal, alongamento corporal e aquecimento instrumental), e os respetivos detalhes podem ser encontrados no Anexo 1.

3.1. Metodologia

Os passos tomados em termos metodológicos para a realização deste projeto de intervenção foram os seguintes:

- Realização de três protocolos de aquecimento diferentes com o objetivo de observar o efeito dos mesmos na performance imediata dos intervenientes do estudo. Os protocolos são os seguintes: exercícios de aquecimento corporal; exercícios de alongamento corporal; exercícios de aquecimento instrumental; Todos os protocolos de aquecimento foram realizados imediatamente antes da performance, que consistiu numa sessão de estudo onde foram executados diversos exercícios baseados em escalas, uma obra do repertório de clarinete comum a todos os intervenientes e o material didático escolhido por cada aluno para todas as sessões de estudo incluídas na experiência; Cada um dos intervenientes executou a experiência 3 vezes, correspondendo a cada um dos diferentes protocolos de aquecimento. Cada sessão de estudo teve a duração de 1 hora;
- Preenchimento de questionários por parte dos alunos intervenientes: um dos questionários foi realizado no final de cada um dos dias da experiência, com o objetivo de recolher dados baseados na opinião dos alunos relativamente à sua performance e à sua condição física durante a realização da experiência; o outro questionário foi realizado no final de toda a experiência, pretendendo observar a perspetiva do interveniente relativamente às atividades realizadas e a influência que estas possam ter nas suas rotinas de estudo futuras;
- Preenchimento de um questionário por parte de professores de instrumento de diversas escolas; Este questionário teve como principal objetivo compreender que tipo de medidas são tomadas pelos professores para a prevenção das lesões nos seus alunos, se incentivam a realização de exercícios de aquecimento variados como o alongamento e

aquecimento corporal sem instrumento, se dão importância a eventuais queixas por parte dos alunos e tentam abordar e corrigir práticas que podem originar lesões e diminuir o rendimento nos alunos e perceber ainda as práticas de preparação instrumental destes mesmos instrumentistas, que realizam a sua atividade profissional como músicos há muitos anos.

3.2. Intervenientes

Os exercícios e consequentes questionários foram realizados por 10 alunos com idades compreendidas entre os 16 e 25 anos, que frequentam o 6º e 7º graus do ensino secundário, licenciatura e mestrado em interpretação artística. Participaram alunos da Escola Profissional Artística do Vale do Ave e alunos da Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo. Os restantes questionários foram preenchidos por 5 professores de clarinete profissionalizados, docentes em escolas profissionais e particulares do ensino especializado de música, com idades compreendidas entre os 25 e os 36 anos.

3.3. Recolha de dados

São apresentados de seguida os resultados obtidos nos questionários distribuídos pelos professores de clarinete e pelos alunos participantes na atividade que constitui este projeto de intervenção.

3.3.1. Questionário aos professores

Parte I: Experiência enquanto instrumentista

Pergunta nº 1 - Pratica regularmente exercícios de aquecimento como preparação para a prática instrumental? Em caso de resposta afirmativa, quanto tempo despende para a realização dos mesmos?

Professor 1: “Sim, no entanto o tempo que dedico ao aquecimento varia, consoante o tempo diário total que tiver para estudar. Em média, faço exercícios de aquecimento durante 30 minutos”.

Professor 2: “Sim pratico regularmente exercícios de aquecimento. A gestão do tempo está dependente do tempo de estudo mas, de um modo geral, o aquecimento dura entre 20 a 30 minutos”.

Professor 3: “Sim. Rodar os ombros para trás 5 vezes, e para a frente também”.

Professor 4: “Sim, de 5 a 10 minutos”.

Professor 5: “A resposta é variável em função do trabalho a realizar. Por princípio 45 minutos/ 60 minutos de aquecimento, diário”.

Pergunta nº 2 – Que tipo de aquecimento (físico ou instrumental) realiza antes de tocar clarinete? Explique brevemente os principais objetivos do seu aquecimento.

Professor 1: “Raramente faço exercícios de aquecimento físico, embora considere que possam ajudar a prevenir o surgimento de lesões e/ou o desenvolvimento de uma má postura. Quanto ao aquecimento com o instrumento, tento ser versátil na escolha dos exercícios, respeitando sempre uma "sequência"/progressão técnica e intensidade. Neste sentido, começo por executar um exercício com notas longas (trabalha: a emissão e qualidade do som; resistência; permite concentrar em problemas relacionados com a postura, uma vez que é um exercício lento), trabalho vocalizos (exercícios que já implicam alguma mobilidade digital, homogeneidade de som e afinação entre intervalos, colocação da embocadura), de seguida trabalho exercícios que exijam uma maior destreza técnica (escalas maiores, tons inteiros, cromática, etc...) e de articulação (de preferência com recurso ao metrónomo, tentando a cada dia aumentar a velocidade da minha articulação, mantendo sempre a qualidade da mesma)”.

Professor 2: “Notas longas - De forma a otimizar o som, a resistência e a respiração. Frequentemente utilizo tampões nos ouvidos para manter a concentração na emissão de som e na homogeneidade do mesmo; Exercícios de Staccatto - para ativar o músculo da língua; Cromatismos - Vario por vezes entre diferentes exercícios que envolvam a escala Cromática

para utilizar todo o registo do instrumento; Vocalizos e exercícios de Legatto - Frequentemente realizo exercícios e vocalizos que têm como principal foco o Legato. Geralmente utilizo o Caderno de Vocalizos do Clarinetista Alessandro Carbonare; Escalas e exercícios - Escalas de forma a dar agilidade técnica; Alongamentos - Procuo com alguma frequência alongar principalmente a zona do trapézio, ombros e braços”.

Professor 3: “Fisicamente já expliquei, tento implementar essa preocupação nos alunos - especialmente aos que têm uma posição do corpo menos natural. Na prática instrumental é obrigatório aquecer antes de fazer uma aula 'normal', com escalas, estudos ou peças”.

Professor 4: “Costumo adaptar o aquecimento instrumental tendo em conta o aluno, potenciando assim aspetos que considero relevantes para a aula que se vai desenrolar de seguida”.

Professor 5: “Alongamentos físicos, antes do instrumento. Posteriormente, exercícios de respiração, articulação e técnica. O objetivo é fazer com que o corpo vá "acordando". Não significa que inverter a situação e a ordem não dê pontualmente resultado, mas o objetivo é que o corpo vá reagindo e sendo potenciado lentamente (leia-se, na necessidade correta) ao desafio/trabalho a realizar”.

Pergunta nº 3 – Procura adaptar os exercícios de aquecimento ao repertório que vai executar ou à duração/intensidade da atividade que se segue? Se sim, de que forma?

Professor 1: “Sim. Habitualmente adapto o meu aquecimento, consoante o tempo diário que tiver para estudar. Neste sentido, dedico mais tempo ao aquecimento, aumentando o número de exercícios, e, no caso de o repertório ser mais exigente a nível técnico, pratico alguns exercícios a partir de passagens da peça/ estudo a trabalhar”.

Professor 2: “Sim procuro. Quando o repertório é exigente a nível técnico e físico procuro intensificar o aquecimento com exercícios técnicos (escalas e exercícios semelhantes) de forma a reforçar os músculos. É particularmente nestas alturas que procuro realizar mais alongamentos e de forma mais frequente de forma a evitar lesões”.

Professor 3: “Depende...por vezes, se o aluno está a trabalhar no sentido de ganhar resistência, faço um trabalho mais específico, caso contrário adapto o aquecimento ao tempo que temos

para o fazer e mesmo assim tento conseguir fazer a aula e apresentar o trabalho que tinha marcado para casa”.

Professor 4: “Procuro sempre ter um exercício de flexibilidade (12^a, 5^a, ou outros), e depois passar para uma vertente mais técnica, onde se pode explorar a articulação e a regularidade da digitação, sempre tendo como base passagens que serão executadas durante o decurso da aula”.

Professor 5: “Sim, procurando enquadrar tonalidades ou passagens. Tecnicamente falando, estamos a falar de coordenação. Desta forma, quanto mais a coordenação existir e a familiarização física existir - memória física- mais naturalmente poderemos dominar o instrumento. Logo, está tudo enquadrado”.

Pergunta nº 4 – Considera importante a realização de aquecimento físico sem instrumento e/ou alongamentos antes de tocar clarinete?

Professor 1: “Felizmente nunca padeci de nenhum problema de postura e/ ou muscular, daí talvez não fazer do aquecimento físico um hábito diário. No entanto, considero que o aquecimento físico sem instrumento possa ser importante, essencialmente como prevenção de possíveis lesões”.

Professor 2: “Sim considero”.

Professor 3: “Nem sempre”.

Professor 4: “Sim”.

Professor 5: “Sim”.

Parte II: Experiência enquanto professor

Pergunta nº 5 – Na sua atividade enquanto professor, procura sensibilizar os alunos para a importância do aquecimento? Se sim, a partir de que nível do aluno?

Professor 1: “Sim. Logo desde o início da prática do instrumento”.

Professor 2: “Sim, logo desde que começam a aprender”.

Professor 3: “Sim, desde sempre. É fundamental”.

Professor 4: “Sim, a partir do momento em que aluno toma contacto com o instrumento”.

Professor 5: “Sim. Depende dos anos que leciono. Nas iniciações essa sensibilização acontece naturalmente pela repetição de rotinas em contexto de sala de aula. Se forem mais velhos é necessário um paralelismo direto com as suas realidade do dia a dia para que entendam a pertinência de um aquecimento”.

Pergunta nº 6 – Incentiva os seus alunos a realizar exercícios de aquecimento variados, como exercícios de aquecimento físico e alongamentos?

Professor 1: “Abordo esse tema muito raramente, pois infelizmente o tempo útil da aula não é suficiente para incluir os exercícios físicos de aquecimento”.

Professor 2: “Sim mas mais frequentemente mais vezes aquecimento a nível instrumental e não tanto a nível físico”.

Professor 3: “Nem sempre. Só quando têm uma posição do corpo tensa”.

Professor 4: “Sim”.

Professor 5: “Sim”.

Pergunta nº 7 – Durante as aulas de instrumento, que medidas toma para evitar práticas que possam originar lesões nos alunos e afetar negativamente o seu rendimento?

Professor 1: “Crescer com uma boa postura é crucial. Por isso, no início da aprendizagem do instrumento, dedico muito tempo à colocação correta da embocadura e à postura das mãos e ombros. Outro factor importante, é a gestão da força necessária para manusear o clarinete. Posto

isto, costumo trabalhar com os alunos exercícios muito simples, que começam pelo acima mencionado, aliado ao trabalho da coluna de ar”.

Professor 2: “Durante as aulas alerto frequentemente os alunos para as más posturas. Dependendo do caso adoto diferentes estratégias para evitar que os alunos ganhem más posturas e maus vícios. Por vezes recorro à posição de tocar contra a parede (com as costas encostadas à parede e pés ligeiramente mais para a frente) para corrigir as costas; Muitas vezes quando são pequenos peço que usem correia de suporte do instrumento para os ajudar com o peso do instrumento e assim evitar más posturas. Quando o alunos demonstram problemas de postura comunico imediatamente aos encarregados de educação de forma a que estes também controlem a situação de perto em casa. É frequente com os mais velhos ensinar exercícios de alongamentos quando o repertório se torna mais exigente e estes se queixam de dores nos braços, por exemplo”.

Professor 3: “Posição das mãos o mais ergonómica possível. Também tento que os meus alunos toquem com uma posição equilibrada quando estão sentados”.

Professor 4: “Estando atento, e elucidando o aluno para o que não está correto no momento”.

Professor 5: “Precisamente, aquecimento físico e alongamentos, mas também, mostrar-lhes com exemplos diretos que aquecendo conseguem determinado rendimento, não aquecendo conseguem outro. Normalmente, a linguagem se for direta, os alunos entendem a pertinência”.

Pergunta nº 8 – Na sua opinião, é importante proporcionar aos alunos uma educação corporal que lhes permita praticar o seu instrumento de forma segura e informada, minimizando assim o risco de lesões?

Professor 1: “Sim”.

Professor 2: “Sim é muitíssimo importante”.

Professor 3: “Claro. Tudo faz parte de um todo em harmonia”.

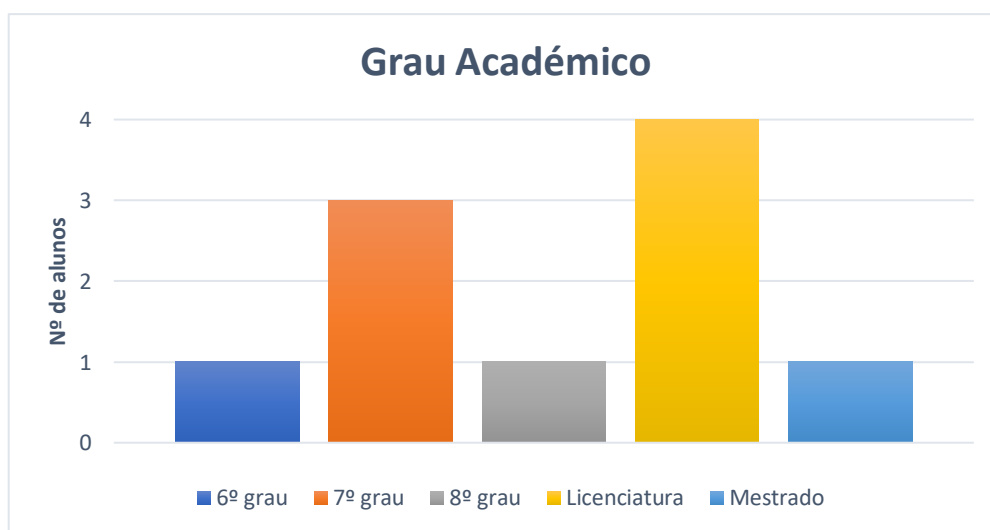
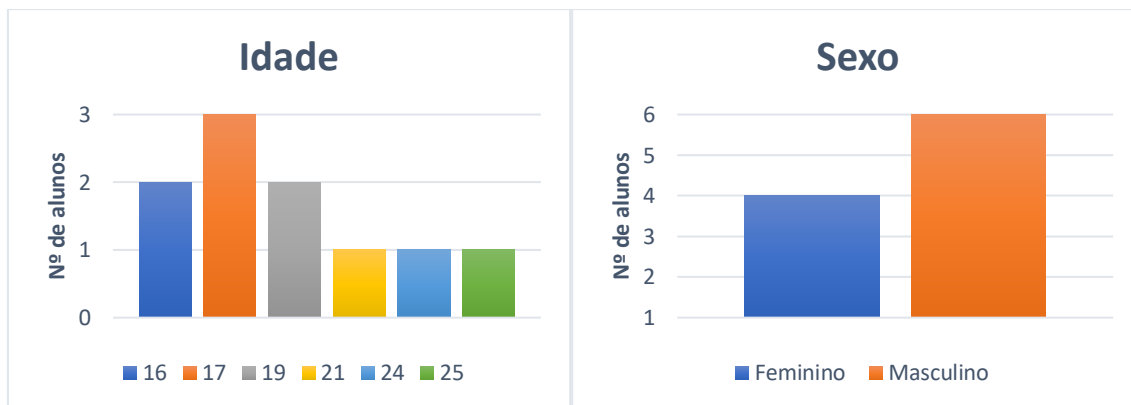
Professor 4: “Sim”.

Professor 5: “Sim”.

3.3.2. Questionário aos alunos

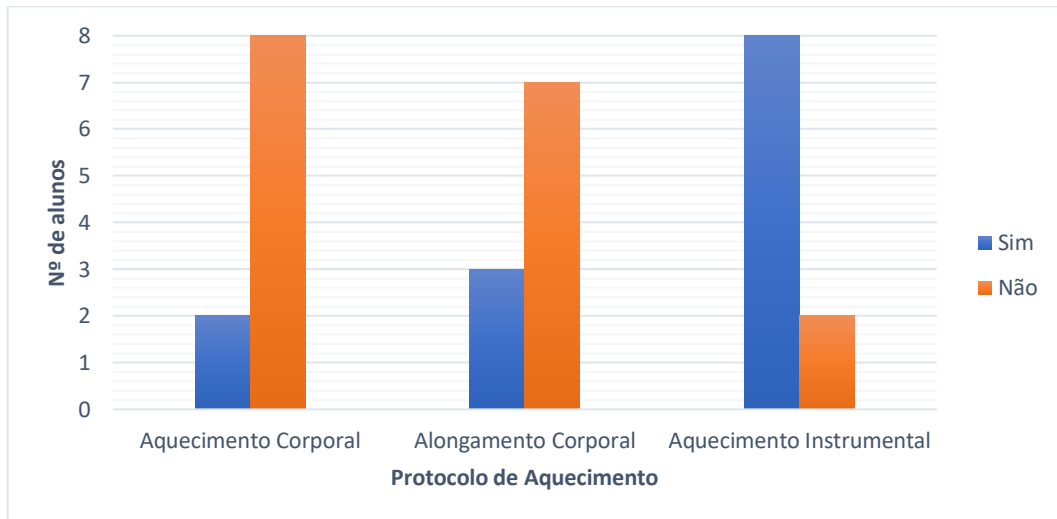
Seguidamente, são expostos os resultados dos questionários distribuídos pelos alunos de clarinete, referentes ao estudo experimental realizado pelos mesmos. Primeiramente, serão comparados os dados obtidos no questionário realizado no final de cada uma das sessões de estudo, cujas perguntas são iguais, mas correspondentes aos diferentes protocolos de aquecimento realizados no início de cada sessão de estudo. Por fim, são apresentados os resultados do questionário final, que aborda retrospectivamente a experiência dos alunos relativamente às atividades realizadas e o impacto que estas tiveram na sua prática instrumental.

Dados pessoais:

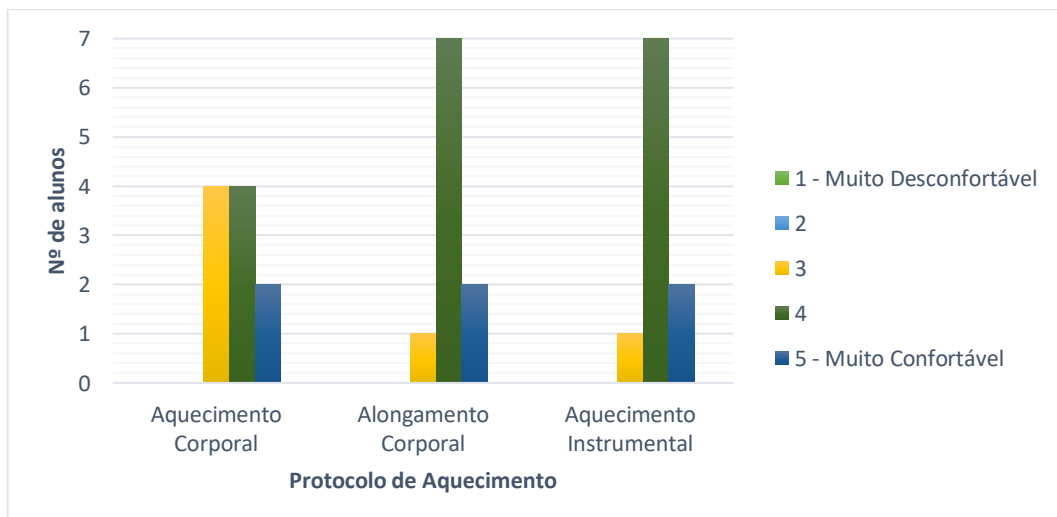


Primeiro questionário:

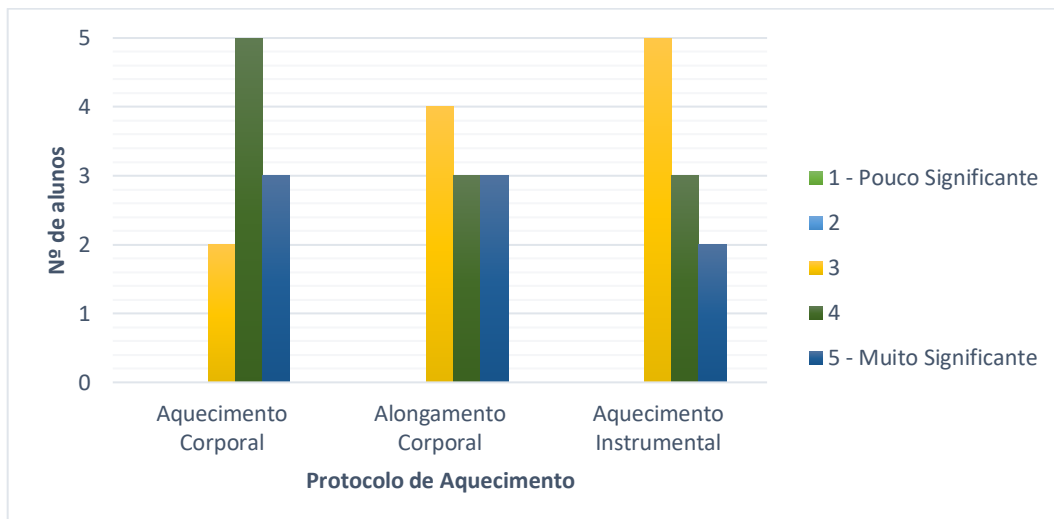
Pergunta nº 1 – Praticas regularmente este tipo de exercícios de aquecimento?



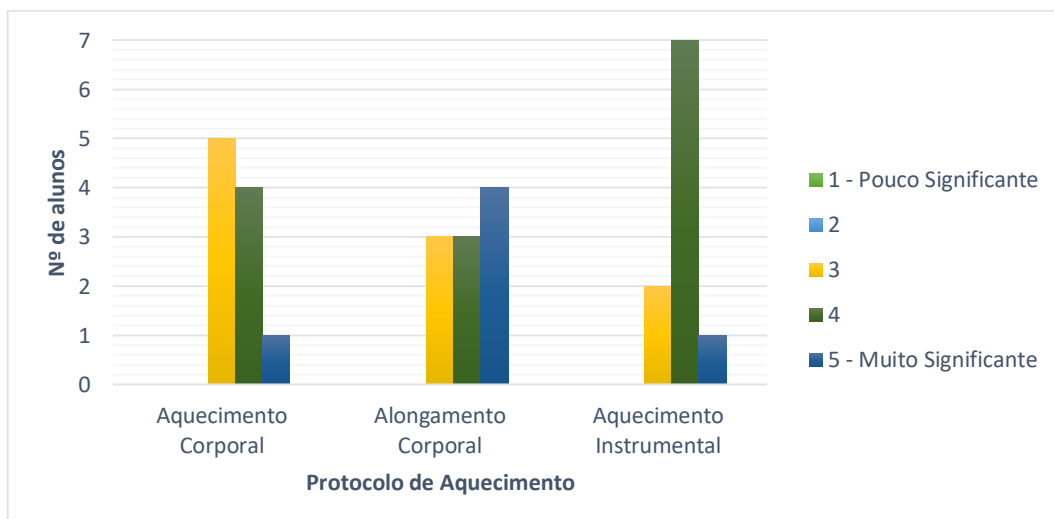
Pergunta nº 2 – Numa escala de 1 a 5 (sendo “1” muito desconfortável e “5” muito confortável), indica a tua condição física ao longo desta sessão de estudo.



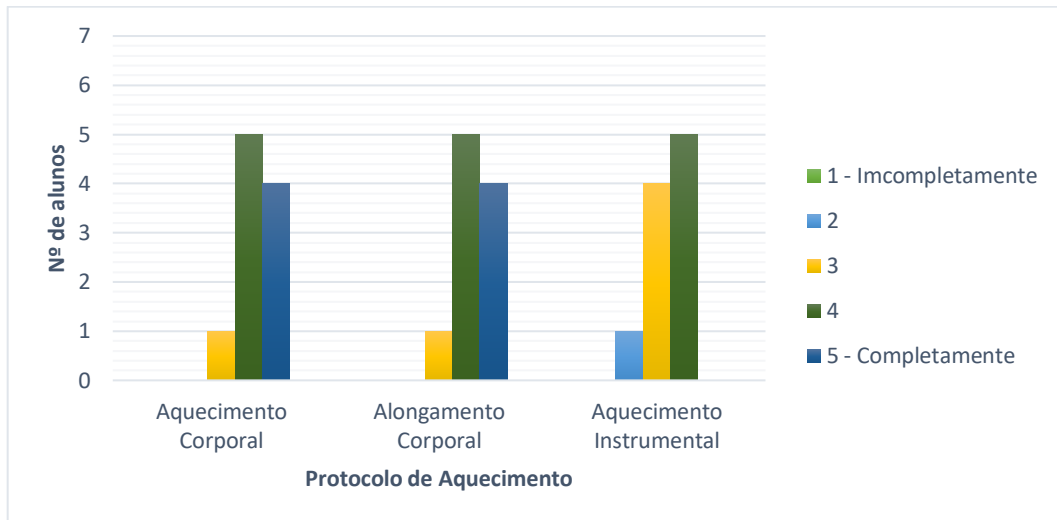
Pergunta nº 3 - Numa escala de 1 a 5 (sendo “1” pouco significativa e “5” muito significativa), indica o impacto deste protocolo de aquecimento na tua resistência corporal, facilitando a tua sessão de estudo.



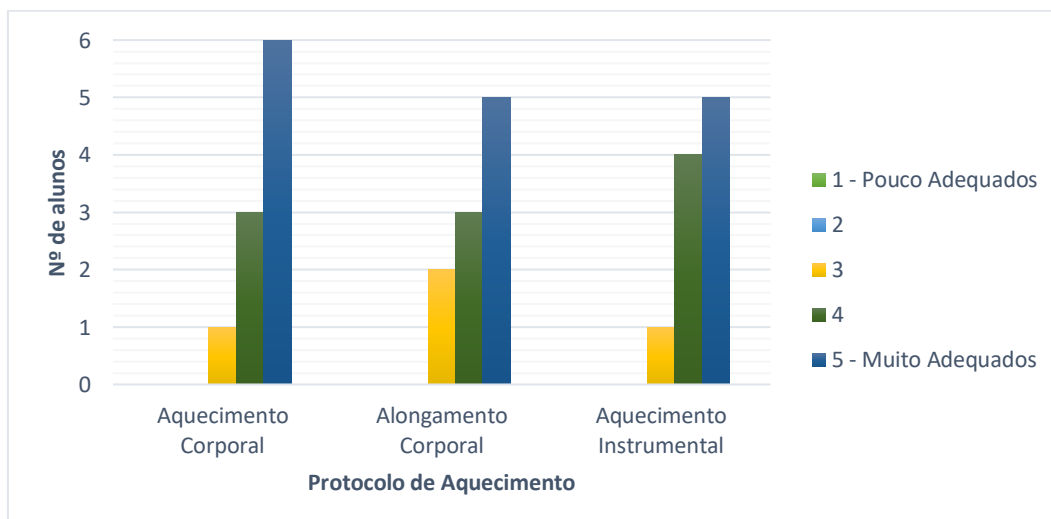
Pergunta nº 4 – Numa escala de 1 a 5 (sendo “1” pouco significativa e “5” muito significativa), indica o impacto deste protocolo de aquecimento na qualidade da tua performance, otimizando as tuas aptidões técnicas?



Pergunta nº 5 – Numa escala de 1 a 5 (sendo “1” incompletamente e “5” completamente), indica de que forma os exercícios de aquecimento realizados te prepararam fisicamente para um momento de performance intenso e/ou de longa duração.

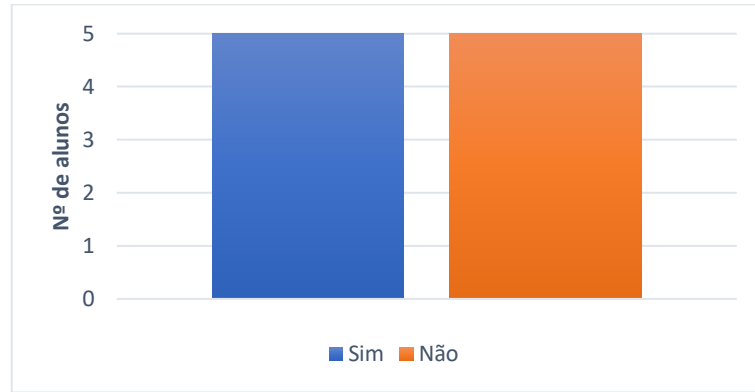


Pergunta nº 6 – Numa escala de 1 a 5 (sendo “1” pouco adequados e “5” muito adequados), indica de que forma os exercícios realizados e o tempo despendido nos mesmos se adequam a uma sessão de estudo diário?

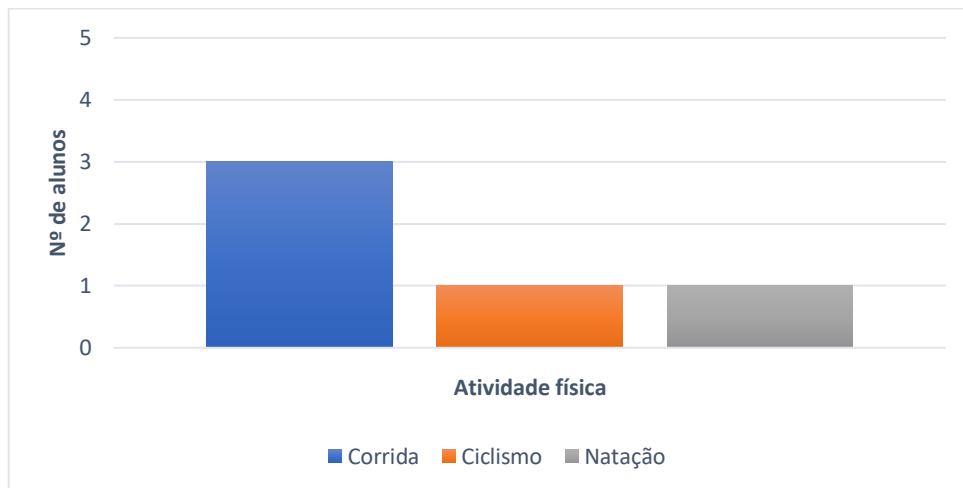


Segundo questionário:

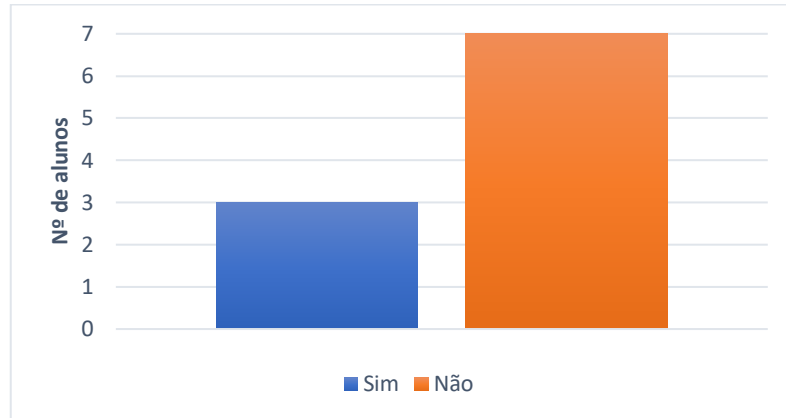
Pergunta nº 1 – Praticas algum tipo de atividade física?



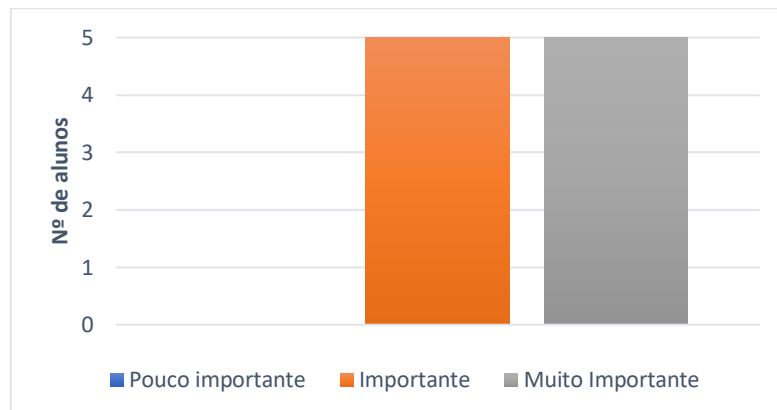
Pergunta nº 1.1. – Em caso de resposta afirmativa, qual?



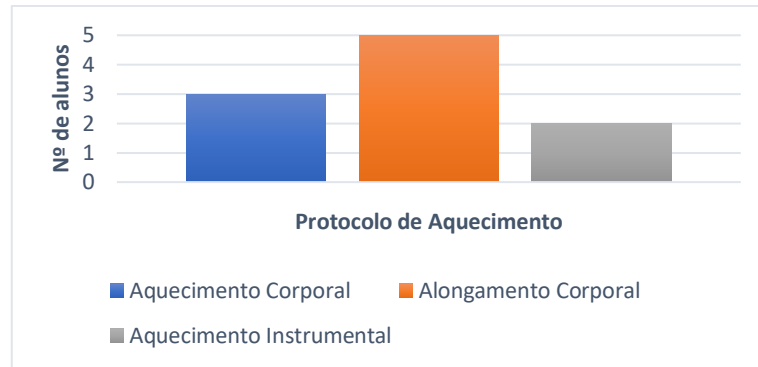
Pergunta nº 2 – Ao longo do teu percurso académico, sofreste com algum tipo de lesão resultante da tua atividade enquanto clarinetista?



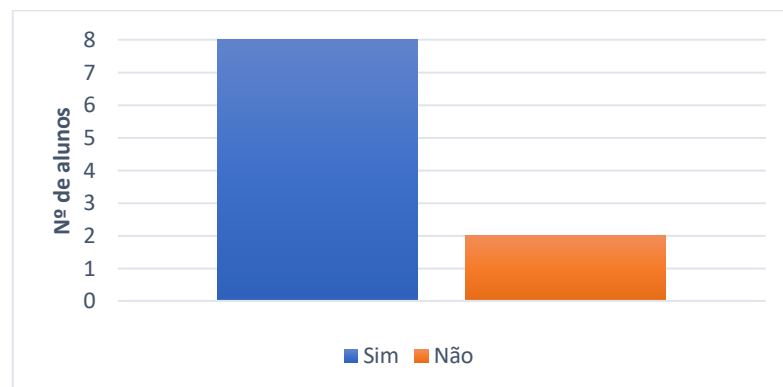
Pergunta nº 3 – Como classificas a importância do aquecimento antes da prática instrumental?



Pergunta nº 4 – Qual dos protocolos de aquecimento realizados consideras que te preparou de forma mais completa para a prática instrumental?



Pergunta nº 5 – Consideras que seria importante receber uma educação corporal por parte dos teus professores e/ou escola no sentido de reduzir lesões e melhorar a tua atividade enquanto clarinetista?



Pergunta nº 6 – Achas que a aplicação de diferentes tipos de exercícios de aquecimento é benéfica para o teu bem estar e proficiência enquanto instrumentista?



3.4. Análise e discussão dos dados

Completada a exposição dos dados obtidos nos questionários, procede-se então uma análise e reflexão sobre os mesmos. Primeiramente será tratado o questionário respondido pelos professores de clarinete, e finalmente, serão discutidos os resultados dos dois questionários respondidos pelos alunos de clarinete.

3.4.1. Análise do questionário aos professores

Pergunta nº 1 - Pratica regularmente exercícios de aquecimento como preparação para a prática instrumental? Em caso de resposta afirmativa, quanto tempo despende para a realização dos mesmos?

Perante a análise da primeira pergunta, pode observar-se que o aquecimento representa uma parte importante e significativa de uma sessão de estudo de três dos professores de clarinete, ocupando entre 20 a 60 minutos, dependendo do tempo total destinado a determinada sessão de estudo e das características da atividade a ser realizada posteriormente. Os restantes professores indicaram momentos de aquecimento com um volume menos significativo.

Pergunta nº 2 – Que tipo de aquecimento (físico ou instrumental) realiza antes de tocar clarinete? Explique brevemente os principais objetivos do seu aquecimento.

É bastante claro que grande parte do tempo despendido no momento de aquecimento por parte destes professores consiste em exercícios realizados com o clarinete, mesmo quando feitos em conjunto com exercícios de aquecimento físico e/ou alongamentos. Tal pode explicar-se pelas características destes exercícios, que são bastante complexos e longos, e também por terem um impacto físico menos intenso do que exercícios baseados em alongamentos que, tal como foi abordado antes, não devem ser realizados durante longos períodos de tempo, especialmente por pessoas com pouca preparação física. Também é notória a profundidade do

conhecimento acerca dos exercícios de aquecimento com o clarinete por parte dos professores, que descrevem diferentes tipos de exercícios e estratégias, destinados a preparar diferentes vertentes da prática do clarinete, como a sonoridade, a respiração e a técnica digital. Por outro lado, sempre que referido, o aquecimento sem o instrumento é tratado de uma forma mais simples, consistindo essencialmente em alongamentos das zonas diretamente relacionadas com a prática do clarinete.

Pergunta nº 3 – Procura adaptar os exercícios de aquecimento ao repertório que vai executar ou à duração/intensidade da atividade que se segue? Se sim, de que forma?

Na sua grande parte, os instrumentistas indicaram que procuram adaptar os exercícios de aquecimento ao repertório que se segue, utilizando passagens do mesmo. A exigência do repertório também parece estar de alguma forma relacionada com a intensidade do aquecimento, levando alguns dos inquiridos a responder que intensificam o momento de aquecimento como preparação para a execução de repertório mais difícil. Um dos professores diz ainda que a sua aplicação de exercícios de alongamento ocorre precisamente em alturas em que tem de executar repertório tecnicamente mais exigente, tentando assim evitar eventuais lesões. Apesar do cuidado em adaptar o aquecimento aos momentos de performance, é notório que o principal objetivo dos instrumentistas se trata da facilitação técnica proporcionada pelos exercícios. Esses momentos mais intensos de performance são geralmente acompanhados por níveis de stress físico e psicológico mais elevados do que o normal, sendo que é aconselhado por muitos autores a realização de exercícios de aquecimento corporal e alongamentos como forma de evitar lesões e reduzir a fadiga corporal e mental.

Pergunta nº 4 – Considera importante a realização de aquecimento físico sem instrumento e/ou alongamentos antes de tocar clarinete?

Apenas um professor respondeu que a realização de exercícios de aquecimento físico sem instrumento e/ou alongamentos não é sempre necessária, sendo que todos os outros consideram importante a realização dos mesmos antes da prática do clarinete. No entanto, mesmo reconhecendo a sua importância, as suas respostas anteriores não revelam uma

utilização destes exercícios de uma forma tão completa quando comparada com a aplicação de exercícios de aquecimento com clarinete.

Pergunta nº 5 – Na sua atividade enquanto professor, procura sensibilizar os alunos para a importância do aquecimento? Se sim, a partir de que nível do aluno?

Todos os professores responderam positivamente à questão, demonstrando que é essencial alertar os alunos desde muito cedo para as vantagens da realização do aquecimento e para as consequências inerentes à prática do clarinete sem preparação física. Estas respostas estão de acordo com a literatura, que nos diz que uma das razões para o aparecimento de lesões em instrumentistas em idades mais avançadas é precisamente a falta de sensibilização sobre a importância do aquecimento desde cedo no percurso académico dos alunos.

Pergunta nº 6 – Incentiva os seus alunos a realizar exercícios de aquecimento variados, como exercícios de aquecimento físico e alongamentos?

Relativamente a esta pergunta, dois dos professores responderam “sim”, enquanto que os outros três admitiram apenas abordar o tema do aquecimento físico e alongamentos em situações pontuais, nomeadamente como forma de corresponder a eventuais problemas físicos dos alunos. Um dos professores refere ainda que o tempo útil de aula, por ser bastante reduzido, não permite aos professores abordar com profundidade diferentes tipos de aquecimento, assim como outros temas que não estejam diretamente relacionados com o plano curricular. Numa retrospectiva pessoal, e tomando como exemplo a ARTAVE, escola profissional de música onde realizei o meu estágio profissional, consigo compreender esta posição dos professores, pois os alunos têm horários muito exigentes, com pouco tempo de descanso, e com aulas de instrumento curtas, quando postas em perspetiva com os desafios impostos pelo plano curricular. Nesse sentido, é compreensível que muitos professores passem para segundo plano alguns temas, como o aquecimento físico. No entanto, considerando a exigência dos currículos dos alunos, acho que seria ainda mais pertinente o incentivo a uma preparação completa e informada para a prática instrumental.

Pergunta nº 7 – Durante as aulas de instrumento, que medidas toma para evitar práticas que possam originar lesões nos alunos e afetar negativamente o seu rendimento?

Para estes professores, é essencial que os alunos adotem uma postura correta desde muito cedo, como forma de prevenir eventuais lesões que possam surgir no futuro. Para além de corrigir deficiências na postura e na técnica dos alunos em tempo real, os professores põe em prática algumas estratégias, tais como: correção da posição das mãos, embocadura e ombros, para que seja o mais ergonómica possível; gestão da força aplicada pelos alunos no manuseamento do clarinete que, quando em excesso, pode dar origem a lesões; realização de exercícios de aquecimento físico e alongamentos; pedir aos alunos que toquem encostados à parede, com os pés ligeiramente para a frente, de forma a corrigir a posição das costas; utilização da correia de suporte do clarinete como forma de reduzir o peso do instrumento e consequentemente diminuir a tensão aplicada no membro superior direito dos alunos.

Pergunta nº 8 – Na sua opinião, é importante proporcionar aos alunos uma educação corporal que lhes permita praticar o seu instrumento de forma segura e informada, minimizando assim o risco de lesões?

Todas as respostas foram positivas, reforçando assim a importância, mesmo que moral, atribuída pelos professores à educação corporal dos alunos. Para uma prática saudável de um instrumento musical, é essencial que o instrumentista conheça profundamente as formas de funcionar do seu corpo, que opera o instrumento, e está sujeito a condições adversas proporcionadas pelas características do instrumento. Um aluno informado será capaz de preparar o seu corpo em conformidade com a atividade que vai realizar, assim como deverá conseguir reconhecer os momentos em que o seu corpo necessita de descanso ou de alguma atenção especial, evitando assim o desenvolvimento de lesões prejudiciais a uma prática instrumental ótima.

3.4.2. Análise do questionário aos alunos

Após a análise da primeira pergunta, ficou bastante claro que o tipo de aquecimento predileto dos alunos de clarinete é o aquecimento instrumental, praticado pela grande maioria dos instrumentistas. Tendo em conta que uma sessão de aquecimento pode incluir mais do que um tipo de exercícios, é de se realçar que poucos são os alunos que praticam exercícios físicos como forma de preparação para a prática instrumental, sendo que os exercícios baseados em alongamentos e aquecimento corporal são realizados por apenas três e dois dos alunos inquiridos, respetivamente.

Relativamente à pergunta seguinte, que pretende avaliar a condição física dos alunos ao longo de toda a sessão de estudo, os resultados indicam níveis semelhantes de conforto no decorrer das três sessões de estudo, sendo que aquelas onde foram realizados os exercícios de alongamento corporal e aquecimento instrumental apresentam números superiores, embora de uma forma muito ténue e, aparentemente, pouco relevante.

No que à resistência corporal diz respeito, os dados começam a indicar um impacto mais positivo por parte dos protocolos de aquecimento menos utilizados pelos alunos na suas sessões de estudo rotineiras, nomeadamente, o aquecimento corporal e o alongamento corporal, sendo o primeiro dos dois aquele que obteve um número mais significativo de respostas positivas. Por outro lado, para metade dos alunos, o protocolo de aquecimento instrumental não teve um impacto muito significativo na sua resistência corporal ao longo do estudo. Apesar de não se tratar de uma diferença muito acentuada, a preponderância dos exercícios de aquecimento físicos na melhoria da resistência corporal está de acordo com a literatura abordada anteriormente, que releva o impacto de exercícios de aquecimento corporal e alongamentos na preparação do corpo para uma atividade física exigente.

Na quarta pergunta, pretendeu-se observar o impacto dos diferentes protocolos de aquecimento nas aptidões técnicas dos alunos. Os resultados obtidos indicam que o aquecimento instrumental, apesar de pouco impactante relativamente à melhoria da resistência corporal, é aquele que, segundo os participantes do estudo, mais contribui para a otimização das duas capacidades técnicas. Estes dados podem explicar-se com o facto de os exercícios realizados durante o protocolo de aquecimento instrumental se aproximarem, caracteristicamente, das atividades realizadas ao longo da sessão de estudo, servindo como que um prelúdio aos movimentos técnicos geralmente mais exigentes que se procedem.

De seguida, pretendeu-se perceber a preponderância dos diferentes tipos de aquecimento na preparação física de um momento de performance intenso e/ou de longa duração. Mais uma vez, os resultados deram um “favoritismo” aos protocolos de aquecimento corporal e alongamento corporal. Tal como foi discutido anteriormente, é reconhecido que um aquecimento realizado unicamente com o instrumento não estimula o corpo de uma forma que o prepare de uma forma tão completa para níveis de stress físico elevados, quando comparada com os outros protocolos de aquecimento.

Por fim, os alunos intervenientes foram questionados relativamente à pertinência dos diferentes protocolos de aquecimento e do tempo despendido nos mesmos, quando postos em perspectiva com as características de sessões de estudo diárias. Os dados indicam que para os instrumentistas, todos os protocolos se adequam a uma sessão de estudo diário em igual medida. Tendo em conta que tanto o aquecimento corporal como os exercícios de alongamento corporal são de rápida execução, ocupando pouco tempo de uma sessão de estudo, considero que a combinação dos mesmos com exercícios de aquecimento instrumental possa produzir efeitos muito importantes numa boa preparação para a prática do clarinete.

As primeiras perguntas presentes no segundo questionário destinaram-se a obter alguns dados gerais sobre os intervenientes. Desses dados, destaca-se que cinco dos dez alunos praticam algum tipo de atividade física, nomeadamente ciclismo (1), natação (1) e corrida (3). Deste grupo de instrumentistas, 30% já sofreu algum tipo de lesão resultante da sua atividade enquanto instrumentista. Relativamente à importância atribuída pelos mesmos ao aquecimento antes da prática instrumental, as opiniões dividem-se pela metade entre “Importante” e “Muito Importante”. É de se realçar ainda que a maioria dos alunos considera que os protocolos de aquecimento físico os prepararam de uma forma mais completa para a prática instrumental, sendo que cinco dos inquiridos escolheram os exercícios de alongamento corporal como aquele que consideram mais completo. Por fim, quando questionados se consideram importante receber uma educação corporal por parte de professores e/ou escola no sentido de reduzir lesões e melhorar a sua atividade enquanto clarinetista, nove dos dez alunos responderam afirmativamente, demonstrando assim interesse num assunto que ainda é pouco abordado nas salas de aula. Todos os intervenientes neste estudo demonstraram ainda que consideram que a aplicação de diferentes e variados tipos de exercícios de aquecimento pode contribuir para uma prática saudável do seu instrumento.

4. Conclusão

O desenvolvimento deste Projeto de Intervenção teve como principal objetivo a procura por um aquecimento corporal mais efetivo e eficiente que pudesse preparar o corpo para a prática instrumental de forma a evitar lesões e ainda proporcionar aos instrumentistas o conforto e as condições físicas necessárias para uma performance ótima do clarinete.

Tendo conhecimento de que em muitas escolas do ensino especializado de música o tema do aquecimento é ainda abordado de forma escassa, e que muitos alunos não põem em prática ou então desconhecem tipos diferentes de exercícios de aquecimento, levei inicialmente a cabo uma pesquisa sobre a literatura existente que aborda as particularidades da prática instrumental e os problemas que daí podem surgir, assim como as características e efeitos de diferentes tipos de aquecimento no corpo humano. Depois de analisados os dados obtidos ao longo da pesquisa de literatura relacionada com a prática de um instrumento musical, assim como da medicina do desporto, confirmou-se a hipótese inicialmente estabelecida neste trabalho, referente às vantagens do aquecimento corporal sem auxílio de instrumento para uma prática instrumental saudável e melhorada.

Apesar de muita da literatura defender a importância do aquecimento corporal como medida de prevenção para o aparecimento de lesões relacionadas com a prática instrumental, é ainda escassa a informação sobre o impacto do aquecimento e dos alongamentos na performance imediata dos instrumentistas, otimizando as suas aptidões técnicas. Por outro lado, este é um tema amplamente discutido na literatura relacionada com as atividades desportivas, mesmo que as conclusões tiradas sobre os possíveis benefícios do aquecimento e do alongamento na performance desportiva sejam ainda algo divisivas. Tentando estabelecer algumas relações entre os dados da literatura desportiva existente e a prática do clarinete, desenvolvi as atividades do estudo experimental no sentido de verificar o impacto de diferentes protocolos de aquecimento em várias vertentes da performance do clarinete. Os dados resultantes da experiência corroboram alguns dos pontos defendidos pela literatura e reforçam o impacto positivo de exercícios de aquecimento pouco convencionais como o aquecimento corporal e os exercícios de alongamento corporal, especialmente em aspetos relacionados com a resistência e condição físicas durante a performance do clarinete. No entanto, e tendo em conta que estes tipos de aquecimento não envolvem o uso do instrumento, considero que a realização de exercícios de aquecimento instrumental é igualmente fundamental para uma boa

preparação, na medida em que funciona quase como uma espécie de aquecimento dinâmico, relacionado com a atividade que se segue, permitindo ainda o aquecimento de áreas como a embocadura, inacessíveis aos outros dois protocolos de aquecimento.

Conclui-se assim este trabalho com a ideia de que é essencial uma educação corporal significativa, permitindo aos alunos de instrumento tomar medidas responsáveis ao longo das suas sessões de estudo, proporcionando-lhes assim uma compreensão mais profunda do seu corpo e de formas de o preservar. Destaca-se ainda que uma boa preparação para a prática do clarinete deve incluir um conjunto de exercícios de aquecimento variados, tentando estimular o corpo do instrumentista de uma forma completa e, conseqüentemente, prevenindo-o de lesões e otimizando a sua atividade.

Reflexão Final

A resolução deste trabalho revelou-se uma experiência extremamente aliciante para o desenvolvimento das minhas competências enquanto aluno de clarinete e forneceu-me inúmeras ferramentas que certamente serão essenciais na minha atividade futura enquanto professor.

A Prática de Ensino Supervisionada foi, sem dúvida, uma das atividades mais enriquecedoras que tive oportunidade de realizar ao longo do meu percurso académico. Os conhecimentos obtidos durante as aulas assistidas revelaram-se muito importantes, a oportunidade de dar aulas a alunos numa escola como a ARTAVE permitiu-me pôr em prática todos os ensinamentos que obtive ao longo deste mestrado, mas também aqueles que trago comigo desde os meus primeiros anos enquanto aluno de clarinete.

Por fim, num sentido de aprofundar um tema que me é tão particular, a realização de todas as atividades integradas no projeto de intervenção deste trabalho possibilitou-me estudar com mais profundidade os processos de aquecimento para a prática instrumental, processos esses que são tão familiares a todos os instrumentistas e, simultaneamente, tão pouco abordados e discutidos em contexto de sala de aula. Espero que os resultados deste trabalho possam ajudar outros músicos que, tal como eu, se preocupam com a sua atividade enquanto instrumentistas e com o seu bem estar durante a realização da mesma.

Bibliografia

- Aparício, L. (2014). *Postura, dor e percepção de esforço na aprendizagem do acordeão*. Universidade de Aveiro, Departamento de Comunicação e Arte, Aveiro.
- Badaro, A., Silva, A., & Beche, D. (2007). Flexibilidade versus Alongamento: Esclarecendo as Diferenças . *Saúde Santa Maria*, pp. 32-36.
- Franco, B., Signorelli, G., Trajano, G., & Oliveira, C. (2008). Acute Effects of Different Stretching Exercises on Muscular Endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, pp. 1832-1837.
- Frank, A., & Muhlen, C. A. (2007). Queixas Musculoesqueléticas em Músicos: Prevalência e Fatores de Risco. *Revista Brasileira de Reumatologia*, pp. 188-196.
- Fry, H. (1987). Prevalence of overuse (injury) syndrome in Australian music schools. *British Journal of Industrial Medicine*, pp. 35-40.
- Klickstein, G. (2009). *The Musician's Way: A Guide to Practice, Performance, and Wellness*. New York: Oxford University Press.
- Kok, L., Huisstede, B., Voorn, V., Schoones, J., & Nelissen, R. (Dezembro de 2015). The occurrence of musculoskeletal complaints among professional musicians: a systematic review. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, pp. 373-396.
- Marques, R. (2011). *Identificação dos fatores de risco determinantes da prevalência de lesões músculo-esqueléticas nos membros superiores e coluna vertebral nos músicos profissionais em Portugal*. Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.
- McCrary, J., Ackermann, B., & Halaki, M. (2015). A systematic review of the effects of upper body warm-up on performance and injury. *British Journal of Sports Medicine*, pp. 935-942.
- McHugh, M., & Cosgrave, C. (2010). To stretch or not to stretch: the role of stretching in injury prevention and performance . *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, pp. 169-181.

- Middlestadt, S., & Fishbein, M. (1989). The Prevalence of Severe Musculoskeletal Problems Among Male and Female Symphony Orchestra String Players. *Medical Problems of Performing Artists*, pp. 41-48.
- Moreira, J. (2015). *A prevenção de Lesões por Esforço Repetitivo (LER) nas aulas de saxofone*. Universidade do Minho, Braga.
- Oliveira, M. (2013). *A importância do apoio do polegar na prática do clarinete*. Universidade de Aveiro, Departamento de Comunicação e Artes, Aveiro.
- Pederiva, P. (2004). A relação músico-corpo-instrumento: procedimentos pedagógicos. *Revista da ABEM*, pp. 91-98.
- Pereira, A. (2013). *A importância do aquecimento físico e instrumental para os oboístas*. Universidade de Aveiro, Departamento de Comunicação e Arte, Aveiro.
- Ray, S., & Andreola, X. (2005). O alongamento muscular no cotidiano do performer musical: estudos, conceitos e aplicações. *Música Hodie*, pp. 21-34.
- Reis, P. (2011). *Observação de Aulas e Avaliação do Desempenho Docente*. Lisboa: Ministério da Educação – Conselho Científico para a Avaliação de Professores.
- Rico, E. (2003). *En forma: ejercicios para músicos*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Robinson, D., & Zander, J. (2002). *Preventing musculoskeletal injury (MSI) for musicians and dancers : a resource guide*. Vancouver: Safety and Health in Arts Production and Entertainment.
- Santos, T. (2018). Medidas de Preparação para Atividade Musical: O Alongamento e o Aquecimento. *Revista Científica da Associação Brasileira de Trombonistas*, pp. 79-86.
- Silveira, F. (2006). Mãos e dedos: técnica, saúde e sucesso para o clarinetista. *Música Hodie*, pp. 51-60.
- Souza, D. (2008). *Fisiologia da Performance Musical, Postura e Respiração: Fatores de Interferência na Performance Musical do Flautista*. Universidade Federal da Bahia, Bahia.
- Torres, E., Kraemer, W., Vingren, J., Volek, J., Hatfield, D., Spiering, B., . . . Maresh, C. (2008). Effects of Stretching on Upper-Body Muscular Performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, pp. 1279-1285.

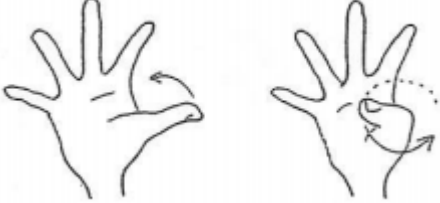
Trasher, M., & Chesky, K. (1998). Medical Problems of Clarinetists: Results from the U.N.T. Musician Health Survey. *The Clarinet*, pp. 24-27.

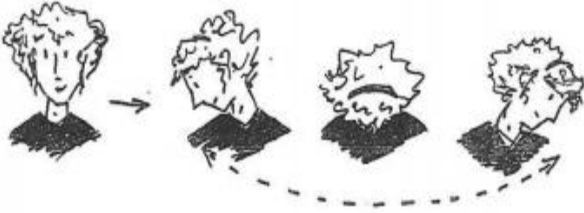


Woods, K., Bishop, P., & Jones, E. (2007). Warm-Up and Stretching in the Prevention of Muscular Injury. *Sports Medicine Journal*, pp. 1089-1099.

Anexos

Anexo 1: Protocolos de aquecimento


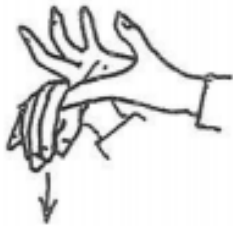

Protocolo 1: Exercícios de aquecimento corporal

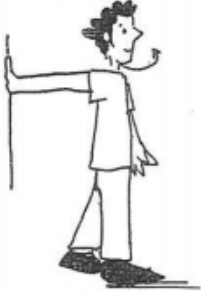



	<p>Aquecimento das mãos e do pulso:</p> <p>Com as mãos entrelaçadas, fazer girar ambos os pulsos no sentido dos ponteiros do relógio e seguidamente no sentido inverso.</p>
	<p>Aquecimento do polegar:</p> <p>Com a palma da mão direita para cima, girar o polegar em cada sentido.</p>
	<p>Aquecimento dos dedos:</p> <p>Com as mãos numa posição neutra, estalar cada um dos dedos.</p>
	<p>Aquecimento do cotovelo:</p> <p>Com os cotovelos flexionados a 90 graus e juntos ao corpo, fazer girar as palmas das mãos de cima para baixo alternadamente.</p>
	<p>Aquecimento dos ombros:</p> <p>Fazer rotações com os ombros para a frente e para trás (e vice-versa). Os dois ao mesmo tempo e alternadamente.</p>
	<p>Aquecimento dos ombros:</p> <p>Fazer rotações com ambos os braços esticados em cada sentido.</p>

	<p>Aquecimento da cabeça e coluna cervical:</p> <p>Fazer rotações de 360º em ambos os sentidos. (5 rotações em cada sentido)</p>
	<p>Aquecimento do pêlviz e da coluna dorso-lombar:</p> <p>Sentado, cruzar os braços sobre o peito e girar o tronco para a esquerda e para a direita alternadamente.</p>
	<p>Aquecimento dos lábios:</p> <p>Apertar os lábios e expirar o ar pela boca com os lábios apertados.</p>

Cada um dos exercícios dever ser realizado durante aproximadamente 30 segundos.

Protocolo 2: Exercícios de alongamento corporal

	<p>Alongamento das mãos:</p> <p>Entrelaçar os dedos e esticar os braços para a frente, com as palmas das mãos para fora. (30 segundos)</p>
	<p>Alongamento os dedos:</p> <p>Com a palma da mão virada para cima e com a ajuda da outra mão, puxar cada um dos dedos para baixo. (Realizar o exercício com cada uma das mãos e manter os dedos em estado de alongamento durante cerca de 6 segundos)</p>
	<p>Alongamento do antebraço e mãos:</p> <p>Com o braço diante do corpo e o cotovelo completamente esticado, colocar a mão esquerda sobre a palma da mão direita puxando os dedos e a mão para trás. Repetir com a mão oposta. (15 segundos cada)</p>
	<p>Alongamento do antebraço e mãos:</p> <p>Com o braço diante do corpo, o cotovelo completamente esticado, os dedos cerrados e esticar o pulso com a outra mão. Repetir com a mão oposta. (15 segundos cada)</p>
	<p>Alongamento dos ombros:</p> <p>O braço esquerdo desce pelas costas por trás da cabeça enquanto que o direito sobe pelas costas desde a cintura. Juntar as mãos e repetir com as posições inversas. (15 segundos cada)</p>
	<p>Alongamento dos ombros:</p> <p>Colocar o ombro à frente do corpo e utilizar a mão oposta para o empurrar para trás. Repetir com o lado oposto. (15 segundos cada)</p>

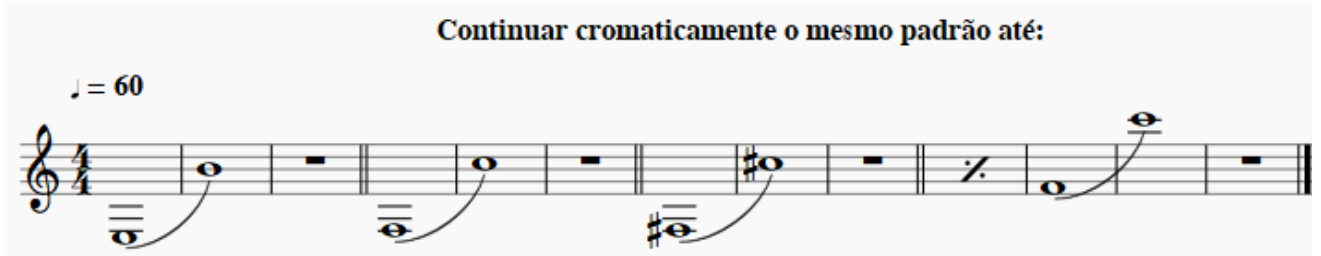
	<p>Alongamento do ombro, braço, antebraço e mão:</p> <p>Colocar-se junto a uma parede com o braço esticado à altura do ombro e a palma da mão encostada. Para realizar o alongamento, dar um passo atrás com o pé mais exterior, sem levantar a palma da mão. Repetir com o lado oposto. (15 segundos cada)</p>
	<p>Alongamento da face:</p> <p>Manter a boca aberta durante alguns segundos. Repetir o movimento com a língua de fora.</p>
	<p>Alongamento da coluna cervical:</p> <p>De pé ou sentado, inclinar a cabeça para o lado direito enquanto que a mão direita, por cima da cabeça, toca na orelha esquerda e ajuda a inclinar a cabeça um pouco mais. Repetir no sentido oposto. (15 segundos cada)</p>
	<p>Alongamento da coluna vertebral:</p> <p>Sentado numa cadeira, com os pés apoiados no chão, atirar o corpo para a frente, deixando a cabeça à frente das pernas. (30 segundos)</p>

Protocolo 3: Exercícios de aquecimento com o clarinete

Exercício 1

Continuar cromaticamente o mesmo padrão até:

$\text{♩} = 60$



Exercício 2

$\text{♩} = 85$ Repetir na oitava superior



Exercício 3

$\text{♩} = 100$

1

3

5

7

10 Continuar cromaticamente o mesmo padrão até:

Exercício 4

$\text{♩} = 110$

3

6

9

11

Continuar cromaticamente o mesmo padrão até:

15

Notas:

- Cada sessão de estudo deverá ter a duração de 1 hora, sem contar com o tempo despendido para a realização dos exercícios de aquecimento;
- Os exercícios de aquecimento devem ser realizados antes das sessões de estudo que, por sua vez, devem ser a primeira atividade realizada com o instrumento no respetivo dia;
- Cada sessão de estudo deve compreender: a obra obrigatória (*Estudo n.º 5 “Double” dos Quinze Estudos baseados na obra de J.S. Bach e adaptados por U. Delécluse*); as escalas de Fá# M e Ré# M e exercícios (arpejos, inversões de 3 e 4 notas e escalas cromáticas). Cada exercício deve ser executado em *legato e staccato*; e o repertório escolhido e comum a todas as sessões de estudo; os conteúdos devem ser abordados pela ordem em que foram mencionados e ter a duração aproximada de 20, 10 e 30 minutos respetivamente;
- No final de cada sessão de estudo, responde ao primeiro inquérito. Tem em conta que a tua identidade não vai ser divulgada.

Anexo 2: Inquérito por questionário – Professores de clarinete

Questionários elaborados no âmbito do projeto de investigação, inserido no Mestrado em Ensino da Música da ESE/ESMAE.

Nome:

Idade:

Estabelecimento de ensino:

Questionário

I – Experiência enquanto instrumentista

1 – Pratica regularmente exercícios de aquecimento como preparação para a prática instrumental? Em caso de resposta afirmativa, quanto tempo despende para a realização dos mesmos?

2 – Que tipo de aquecimento (físico ou instrumental) realiza antes de tocar clarinete? Explique brevemente os principais objetivos do seu aquecimento.

3 – Procura adaptar os exercícios de aquecimento ao repertório que vai executar ou à duração/intensidade da atividade que se segue? Se sim, de que forma?

4 – Considera importante a realização de aquecimento físico sem instrumento e/ou alongamentos antes de tocar clarinete?

II – Experiência enquanto professor

5 – Na sua atividade enquanto professor, procura sensibilizar os alunos para a importância do aquecimento? Se sim, a partir de que nível do aluno?

6 – Incentiva os seus alunos a realizar exercícios de aquecimento variados, como exercícios de aquecimento físico e alongamentos?

7 – Durante as aulas de instrumento, que medidas toma para evitar práticas que possam originar lesões nos alunos e afetar negativamente o seu rendimento?

8 – Na sua opinião, é importante proporcionar aos alunos uma educação corporal que lhes permita praticar o seu instrumento de forma segura e informada, minimizando assim o risco de lesões?

Anexo 3: Inquérito por questionário – Alunos de clarinete (1º inquérito)

Questionários elaborados no âmbito do projeto de intervenção, inserido no Mestrado em Ensino da Música da ESE/ESMAE.

Protocolo de aquecimento: _____

Tempo despendido nos exercícios de aquecimento: _____

1 – Idade _____

2 – Sexo

- **Masculino** _____
- **Feminino** _____

3 – Grau académico _____

Questionário

4 – Praticas regularmente este tipo de exercícios de aquecimento?

Sim _____

Não _____

5 – Numa escala de 1 a 5 (sendo “1” muito desconfortável e “5” muito confortável), indica a tua condição física ao longo desta sessão de estudo.

1	2	3	4	5

6 – Numa escala de 1 a 5 (sendo “1” pouco significativa e “5” muito significativa), indica o impacto deste protocolo de aquecimento na tua resistência corporal, facilitando a tua sessão de estudo.

1	2	3	4	5

7 – Numa escala de 1 a 5 (sendo “1” pouco significativa e “5” muito significativa), indica o impacto deste protocolo de aquecimento na qualidade da tua performance, otimizando as tuas aptidões técnicas?

1	2	3	4	5

8 – Numa escala de 1 a 5 (sendo “1” incompletamente e “5” completamente), indica de que forma os exercícios de aquecimento realizados te prepararam fisicamente para um momento de performance intenso e/ou de longa duração.

1	2	3	4	5

9 – Numa escala de 1 a 5 (sendo “1” pouco adequados e “5” muito adequados), indica de que forma os exercícios realizados e o tempo despendido nos mesmos se adequam a uma sessão de estudo diário?

1	2	3	4	5

--	--	--	--	--

Anexo 4: Inquérito por questionário – Alunos de clarinete (2º inquérito)

Questionários elaborados no âmbito do projeto de intervenção, inserido no Mestrado em Ensino da Música da ESE/ESMAE.

1 – Idade _____

2 – Sexo

- **Masculino** _____
- **Feminino** _____

3 – Grau académico _____

Questionário

4 – Praticas algum tipo de atividade física?

Sim ____ **Qual?** _____

Não ____

5 – Ao longo do teu percurso académico, sofreste com algum tipo de lesão resultante da tua atividade enquanto clarinetista?

Sim ____ **Qual?** _____

Não ____

6 – Como classificas a importância do aquecimento antes da prática instrumental?

Pouco importante	Importante	Muito importante

7 – Qual dos protocolos de aquecimento realizados consideras que te preparou de forma mais completa para a prática instrumental?

Aquecimento corporal	Alongamento corporal	Aquecimento instrumental

8 – Consideras que seria importante receber uma educação corporal por parte dos teus professores e/ou escola no sentido de reduzir lesões e melhorar a tua atividade enquanto clarinetista?

Sim ___

Não ___

9 – Achas que a aplicação de diferentes tipos de exercícios de aquecimento é benéfica para o teu bem estar e proficiência enquanto instrumentista?

Sim ___

Não ___

Anexo 5: Tabelas de observação de aulas – Aluna do ensino básico

Tabela 1

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 23 de novembro de 2018	Hora: 16h10-16h55	Aluno: 7º ano do ensino básico (3º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: Aquecimento</p> <p>Tendo em conta que a professora cooperante, Luísa Marques, não pôde estar presente na aula, pois teve de dirigir uma audição de grupos de música de câmara, a aula foi lecionada por um aluno de mestrado de outra instituição. A aula iniciou-se com os mesmos exercícios de escalas abordados habitualmente nas aulas desta aluna.</p>		
2º momento	<p>Conteúdo: “Improve your scales” – Paul Harris</p> <p>Foram de seguida abordados dois estudos baseados na escala de Sol M que a aluna levou como trabalho para as suas sessões de estudo individual. Ambos os estudos foram tocados pela aluna na sua totalidade, sendo depois repetidos com o objetivo de corrigir alguns erros de leitura e desenvolver as aptidões técnicas da aluna com recurso a exercícios baseados no estudo.</p>		

Tabela 2

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 30 de novembro de 2018	Hora: 16h10-16h55	Aluno: 7º ano do ensino básico (3º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdos: Escala de Dó M</p> <p>Durante a execução da escala, a professora insiste com alguma regularidade na importância de arriscar e soprar com mais intensidade, dizendo-lhe para tocar mais forte e congratulando-a quando esta produzia um bom som.</p> <p>Tendo em conta que nas últimas aulas o trabalho de escalas tem ocupado grande parte do tempo de aula, nesta, apenas a escala de Dó M foi abordada, para possibilitar um trabalho mais significativo dos estudos e da peça.</p>		
2º momento	<p>Conteúdo: “Improve your scales” – Paul Harris</p> <p>O primeiro exercício, que tem vindo a ser trabalhado nas últimas aulas, foi tocado de forma exemplar e não mereceu especial atenção por parte da professora.</p> <p>No segundo exercício, a aluna começa por ter algumas dificuldades, levando a professora a tocar com ela, de forma a dar-lhe mais confiança. Depois disto, a aluna repete o exercício e a professora acompanha-a com um acompanhamento básico. A aluna demonstra algumas dificuldades e confessa que o acompanhamento a distraía da sua parte. Neste sentido, a professora repete o exercício nos mesmos moldes, com o objetivo de trabalhar este problema e diz à aluna que é importante conseguir focar-se na sua parte quando está a ser acompanhada, porque ao longo do seu percurso vai ter muitas oportunidades de tocar com um acompanhador.</p>		

3º momento	<p style="text-align: center;">Conteúdo: “Tout simplement” – Serge Dangain</p> <p>A professora acompanha a execução marcando o tempo com estalos de dedos e cantando, dizendo ainda a sua intenção a nível de carácter e dinâmicas. Apercebendo-se que a aluna deixava de soprar com intensidade sempre que aparece a tonalidade de “<i>piano</i>”, a professora diz-lhe que apesar de o volume de som ser necessariamente menor numa dinâmica como esta, a intensidade de sopro tem de ser igualmente elevada ou até superior relativamente a outras dinâmicas.</p>
-------------------	---

Tabela 3

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 7 de dezembro de 2018	Hora: 16h10-16h55	Aluno: 7º ano do ensino básico (3º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p style="text-align: center;">Conteúdo: Audição de instrumento</p> <p>A professora auxilia a aluna no momento de afinação, prática que foi, aliás, observada ao longo de toda a audição por parte de professores de outros instrumentos. Na audição participaram alunos do 3º e 4º graus (7º e 8º anos do ensino básico).</p>		

Tabela 4

<p>Nome do Professor: Luísa Marques</p> <p>Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave</p> <p>Contexto de aula: Aula Observada</p>			
<p>Data: 7 de Janeiro de 2019</p>	<p>Hora: 15h20-16h05</p>	<p>Aluno: 7º ano do ensino básico (3º grau)</p>	<p>Disciplina: Clarinete</p>
<p>Momento (por ordem de ocorrência)</p>		<p>Descrição</p>	
<p>1º momento</p>	<p>Conteúdo: Aquecimento</p> <p>A aluna começa a aula realizando um aquecimento que consistiu no exercício de sonoridade e flexibilidade do som, frente a um espelho e auxiliada por metrónomo.</p> <p>Tendo em conta que se aproximava o final do semestre e, conseqüentemente, as provas finais, a aluna não realizou o habitual trabalho de escalas e, após um breve aquecimento, começa a execução de um dos estudos escolhidos para a prova técnica.</p>		
<p>2º momento</p>	<p>Conteúdos: 20 estudos fáceis, nº 5 – Lancelot</p> <p>Depois de trocar de palheta para uma com menor força, a aluna enganava-se recorrentemente, ignorando algumas notas afetadas pela armação de clave. Posto isto, a professora sugere que antes de começar a tocar, a aluna devia realizar uma rápida análise à tonalidade e eventuais alterações ocorrentes ao longo da obra.</p> <p>Demonstrando alguma dificuldade no <i>legato</i> entre duas notas de diferentes registos, a professora pede à aluna que faça um exercício à volta desse problema. De seguida, utiliza o aparelho “<i>breath builder</i>” como complemento do trabalho realizado anteriormente. Apercebendo-se que o problema residia na dedilhação e não tanto na intensidade de sopro, a professora sugere alguns exercícios baseados em escalas para a aluna trabalhar a mudança de registo.</p>		

	<p>Para terminar a aula, a aluna toca um pouco da peça escolhida para a prova. A professora acompanha a aluna marcando a pulsação, gesticulando e cantando, corrigindo eventuais erros ao longo da execução.</p>
--	--

Tabela 5

<p>Nome do Professor: Luísa Marques</p> <p>Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave</p> <p>Contexto de aula: Aula Observada</p>			
<p>Data: 11 de Janeiro de 2019</p>	<p>Hora: 16h10-16h55</p>	<p>Aluno: 7º ano do ensino básico (3º grau)</p>	<p>Disciplina: Clarinete</p>
<p>Momento (por ordem de ocorrência)</p>		<p>Descrição</p>	
<p>1º momento</p>	<p>Conteúdo: Peça escolhida para a prova final de semestre</p> <p>A aluna começa a aula tocando a peça escolhida para a prova final de semestre. Sendo que terá de apresentar a obra de memória, a professora pede-lhe que coloque a partitura de lado e toque então de memória, para perceber em que ponto do trabalho de memorização se encontrava. Ao demonstrar algumas dificuldades no decorrer da execução, a professora auxilia-a explicando algumas estratégias de memorização. Uma dessas estratégias foi a identificação de escalas, arpejos e outros padrões presentes na linha melódica. A professora diz-lhe ainda que para ocorrer uma memorização efetiva, era importante que ele decorasse o nome das notas, “cantando-as” internamente durante a execução, em vez de memorizar unicamente posições dos dedos.</p> <p>Ao constatar que a aluna ainda não estava preparada para tocar a peça de memória, a professora pede-lhe para tocar com partitura. O resto da aula decorreu com partitura. Ao enganar-se sem razão aparente, a aluna confessa que apesar de ter a partitura à sua frente, estava a tentar tocar de memória.</p>		

	Posto isto, a professora aconselha-a a continuar o trabalho com partitura até estar mais confiante, para evitar a criação de vícios ou uma memória faltosa.
--	---

Tabela 6

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 14 de Janeiro de 2019	Hora: 15h20-16h05	Aluno: 7º ano do ensino básico (3º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: Aquecimento</p> <p>A aula começou com a professora e a aluna a combinarem o repertório a ser tocado no curso de aperfeiçoamento que viria a realizar-se no mês seguinte. Depois de afinarem, a professora e a aluna tocam um exercício de sonoridade como forma de aquecimento, com auxílio de metrónomo. A meio do exercício, a professora pára de tocar e corrige a postura da aluna enquanto esta tocava, pedindo-lhe também que toque mais <i>forte</i>.</p>		
2º momento	<p>Conteúdos: Escalas e estudo para sorteio da prova final de semestre</p> <p>De seguida, a aluna toca todas as escalas, e respetivos exercícios, possíveis de sorteio para a prova final de semestre.</p> <p>Para terminar a aula, a aluna toca um dos estudos destinados à prova. Porque a aluna começou a execução do estudo num andamento demasiado rápido, a professora explica-lhe as indicações de andamento presentes no início da partitura.</p> <p>Quando a aluna acaba de tocar o estudo, a professora fez umas apreciações gerais, indicando-lhe alguns aspetos que ainda precisariam de ser trabalhados nas sessões de estudo individual.</p>		

Tabela 7

<p>Nome do Professor: Luísa Marques</p> <p>Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave</p> <p>Contexto de aula: Aula Observada</p>			
<p>Data: 18 de Janeiro de 2019</p>	<p>Hora: 16h10-16h55</p>	<p>Aluno: 7º ano do ensino básico (3º grau)</p>	<p>Disciplina: Clarinete</p>
<p>Momento (por ordem de ocorrência)</p>		<p>Descrição</p>	
<p>1º momento</p>	<p>Conteúdo: Escalas para a prova</p> <p>A aula começa com as escalas para a prova. Tendo o trabalho de respiração sido sempre incorporado nos exercícios de escalas realizados ao longo das aulas, foi notório que a aluna era agora capaz de sustentar a respiração durante um período mais longo de tempo, e que se preocupava em realizar os exercícios numa só respiração. No entanto, a qualidade de som estava a ser condicionada, levando a professora a pedir à aluna que respirasse sempre que necessário e tomasse o tempo que precisasse para uma respiração significativa.</p> <p>Decorridas algumas escalas, a aluna demonstrou dificuldade num exercício de “escala corrida”. A professora identificou uma irregularidade na posição dos dedos da mão direita da aluna, a qual seria a causa das suas dificuldades naquele exercício. Posto isto, a professora realizou um exercício técnico para a mão direita.</p> <p>Após algum progresso na aula, a professora pede à aluna que realize o exercício no seu estudo individual.</p> <p>A aula termina com um diálogo entre a professora e a aluna sobre os moldes em que a prova técnica seria realizada brevemente.</p>		

Tabela 8

<p>Nome do Professor: Luísa Marques</p> <p>Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave</p> <p>Contexto de aula: Aula Observada</p>			
<p>Data: 25 de Janeiro de 2019</p>	<p>Hora: 16h10-16h55</p>	<p>Aluno: 7º ano do ensino básico (3º grau)</p>	<p>Disciplina: Clarinete</p>
<p>Momento (por ordem de ocorrência)</p>		<p>Descrição</p>	
<p>1º momento</p>	<p>Conteúdo: Escala de Sol M</p> <p>A professora começa a aula corrigindo um problema nas chaves do clarinete da aluna. Resolvido o problema, pede-lhe que comece a tocar a escala de Sol Maior com recurso a metrónomo. Durante a execução, a professora dava-lhe dicas para melhorar a sua performance.</p>		
<p>2º momento</p>	<p>Conteúdos: Marie – Serge Dangain</p> <p>A peça foi executada de memória, como preparação para a prova. Ao longo da execução, sempre que a aluna se enganava ou tocava de uma forma incorreta, era interrompida pela professora e fazia exercícios de forma a conseguir corrigir os erros. Com o intuito de consciencializar a aluna das dinâmicas escritas na partitura, a professora toca com ela, tentando contagiá-la ao tocar com diferentes dinâmicas e articulações.</p> <p>Sendo que a professora não pode estar com a aluna nas aulas com piano, pede-lhe que tenha atenção ao andamento durante as aulas com piano, impondo a sua vontade ao pianista.</p> <p>Para explicar alguns aspetos da interpretação musical, a professora recorre a metáforas.</p> <p>A professora termina a aula reforçando a ideia do andamento e pede-lhe para tentar decorar melhor a peça.</p>		

Tabela 9

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 11 de Fevereiro de 2019	Hora: 15h20-16h05	Aluno: 7º ano do ensino básico (3º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: Escala de Lá m</p> <p>A aula inicia-se com a introdução da escala de lá m à aluna. Apesar de ter levado a escala para estudar em casa, a aluna não se recordava da armação de clave e das alterações ocorrentes ao longo das escalas menores harmónica e melódica. Sendo assim, a professora não lhe apresenta de imediato a resposta. Pelo contrário, explica à aluna uma estratégia para conseguir identificar a armação de clave com mais facilidade.</p> <p>Depois de discutidas as características da escala, deu-se início à sua execução, que decorreu sem quaisquer problemas, não levando a professora a interromper a aluna.</p>		
2º momento	<p>Conteúdos: Improve your scales – Paul Harris</p> <p>Como forma de solidificar esta primeira abordagem às escalas menores, foram realizados alguns estudos baseados na escala de Lá menor.</p> <p>Sendo que a aluna realizava os exercícios sem grandes dificuldades, a professora aproveitou algumas secções dos mesmos para realizar um trabalho mais aprofundado de mecanismo.</p>		

Tabela 10

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 15 de Fevereiro de 2019	Hora: 16h10-16h55	Aluno: 7º ano do ensino básico (3º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: Finger fitness (método de mecanismo)</p> <p>Como continuação do trabalho iniciado na aula anterior, são realizados exercícios baseados na escala de lá menor harmónica.</p> <p>A aluna começa o exercício com o auxílio do metrónomo, numa dinâmica muito reduzida. Tendo em conta que se tratava de um exercício especialmente desenvolvido para trabalhar técnica e mecânica do clarinete no geral, e escalas em particular, a professora pede à aluna que toque todo o exercício com uma grande intensidade sonora e com os dedos próximos das chaves. A professora explicou ainda à aluna que apesar de se tratarem de exercícios relativamente fáceis, e que apesar de ela não demonstrar qualquer dificuldade na sua execução, era importante que aplicasse os princípios fundamentais da boa prática do clarinete de uma forma correta, fazendo com que o trabalho desenvolvido seja o mais eficiente possível.</p>		
2º momento	<p>Conteúdos: Vieille Chanson – Robert Clérisse</p> <p>Sendo que nos encontrávamos no início de um novo semestre, esta peça fez parte do novo repertório da aluna, destinado a ser trabalhado e apresentado no final do ano. Tendo levado a peça para uma primeira abordagem em casa, sem qualquer tipo de introdução, a professora utiliza esta aula para apresentar de uma forma geral as principais características da obra e, ao longo da execução da aluna, retirar algumas dúvidas, sugerir estratégias de estudo, e corrigir eventuais erros de leitura.</p>		

	Tratando-se também de uma peça com acompanhamento de piano, a professora alerta a aluna para o carácter da parte de piano e sugere algumas interações que vão ser necessárias para uma boa prática de conjunto.
--	---

Tabela 11

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 8 de Março de 2019	Hora: 16h10-16h55	Aluno: 7º ano do ensino básico (3º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: Escala de ré m</p> <p>A aula inicia-se com a abordagem à escala de ré menor. Tratando-se de uma escala que a aluna tinha começado a preparar recentemente, a professora começa por lhe perguntar qual é a armação de clave e, depois de ela ter respondido corretamente, pergunta-lhe como tinha chegado àquela conclusão, levando a aluna a refletir sobre as regras de formação da armação de clave das escalas menores harmónica e melódica.</p> <p>A aluna começa a execução da escala, sendo interrompida pela professora poucos segundos depois, que se apercebeu de um mau posicionamento do braço direito, que estava completamente encostado ao tronco. Para tentar resolver este problema, a professora coloca uma garrafa de água entre o braço e o tronco da aluna e pede-lhe que toque dessa forma.</p> <p>Retomando a execução da escala, a aluna demonstra algumas dificuldades na emissão das notas agudas. Para perceber se o problema residia na pouca intensidade de sopro, a professora pede à aluna que sopre enquanto ela dedilhava o clarinete. A aluna não demonstrou quaisquer dificuldades de emissão neste exercício, levando a professora a concluir que o problema estava baseado numa irregularidade do movimento dos dedos nas notas</p>		

	<p>agudas, pelo que foram realizados alguns exercícios no sentido de corrigir este problema. Na transição da escala harmónica para a melódica, a professora pede à aluna que retire a correia e que comece a tocar sem o auxílio da mesma, pois estava com o pescoço numa posição irregular.</p> <p>Ao longo da escala melódica, a aluna enganou-se regularmente nas notas, levando a professora a sugerir o trabalho da mesma escala no livro de exercícios “Improve your Scales”.</p>
--	---

Tabela 12

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 11 de Março de 2019	Hora: 15h20-16h05	Aluno: 7º ano do ensino básico (3º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: Escala de Ré m</p> <p>Antes de começar a aula, a aluna começa por se queixar de dores no lábio inferior que começaram depois de ter deixado de tocar com correia. Posto isto, a professora aconselha a aluna a tocar com mortalhas nos dentes e como a aluna nunca teve de as utilizar, a professora explica-lhe como fazer.</p> <p>Começando pela escala melódica, a aluna toca o exercício com pouca intensidade de som, levando a professora a exemplificar. Tal estratégia revelou-se eficaz, tendo em conta que a aluna começou a tocar com um som com mais qualidade daí em diante.</p> <p>Sendo que o principal motivo para ter deixado de tocar com correia foi a pressão que esta exercia no seu pescoço, levando-a a adotar uma postura incorreta, a professora apercebeu-se que mesmo sem o uso deste material a aluna continuava com uma postura incorreta do pescoço. Assim sendo, a professora alerta a aluna para a persistência do problema e a importância de</p>		

	<p>tentar corrigi-lo durante o estudo, aproveitando também para corrigir a postura do pescoço enquanto a aluna tocava.</p> <p>A meio dos exercícios de inversões, a professora pede à aluna que toque com outra abraçadeira, constatando que o novo material era mais confortável para a aluna, permitindo uma melhor qualidade sonora. Com isto, a professora aproveita para explicar a função da abraçadeira no processo de emissão de som e as características de diferentes tipos de abraçadeiras.</p>
2º momento	<p style="text-align: center;">Conteúdos: Improve your scales – Paul Harris</p> <p>Tentando variar o exercício, a professora pede à aluna que o toque todo em <i>staccato</i>. Ao notar que a articulação da aluna estava bastante dura, a professora explica-lhe diferentes formas de pensar a articulação, baseadas na fonética da língua portuguesa, pedindo-lhe que repita algumas sílabas que serviriam de exemplo para a articulação com o instrumento.</p> <p>Seguiu-se um breve trabalho de articulação, em que a aluna repetia vários ataques, tentando tocá-los corretamente de forma consistente. Sendo que estava a ser pouco consistente, tocando mais ataques de forma dura do que da maneira que a professora tinha sugerido, esta utiliza o telemóvel para gravar o exercício, para depois demonstrar à aluna os ataques que tinham sido executados corretamente.</p>

Tabela 13

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 1 de Abril de 2019	Hora: 15h20-16h05	Aluno: 7º ano do ensino básico (3º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: 20 estudos fáceis – Lancelot</p> <p>A aluna começa a execução do estudo. Pouco tempo depois, a professora pede-lhe que toque num andamento mais rápido, estalando os dedos enquanto a aluna tocava, de forma a indicar a velocidade pretendida. Apercebendo-se que a aluna não estava a responder da forma esperada, a professora interrompe-a, pedindo-lhe que toque tudo de uma maneira mais ligeira, esperando que isso a ajudasse a manter um andamento mais vivo.</p> <p>A professora aproveita também para lhe pedir que exagere um pouco mais no contraste entre as diferentes dinâmicas, dizendo-lhe que as dinâmicas mais baixas estão próximas do ideal, mas os <i>forte</i> estão, no geral, pouco intensos.</p> <p>Depois de retomar a execução, a aluna demonstrou alguma dificuldade em passagens articuladas, mexendo a garganta de forma exagerada e pouco natural. Sendo que este problema havia sido diagnosticado há alguns meses, a sua presença na prática da aluna tinha vindo a perder significância. No entanto, e tendo em conta que as provas intermédias já terminaram, a professora aproveita para voltar a abordar este problema, desta vez com diferentes estratégias.</p> <p>Antes de começar os exercícios, a professora explica à aluna a importância deste trabalho de base e diz-lhe ainda que este é essencial para um bom desenvolvimento na prática do clarinete, reforçando que nem só a leitura de muito repertório é indicadora de evolução.</p>		

2º momento	<p style="text-align: center;">Conteúdo: Exercícios</p> <p>Para a realização dos exercícios, a professora pede à aluna que utilize apenas a boquilha e o barrilete e que sople continuamente, articulando ocasionalmente, fazendo um esforço para baixar um pouco a cabeça e subir a boquilha.</p> <p>A professora explica à aluna as vantagens de tocar nessa posição, especialmente para fins de trabalho de articulação, pedindo-lhe ainda que, sempre que possível, toque em frente a do espelho de forma a corrigir a sua postura.</p> <p>A aluna retoma a execução do estudo, desta vez tendo em consideração o trabalho realizado anteriormente, notando-se, desde logo, resultados positivos, sendo que ainda era necessário algum trabalho individual.</p>
-------------------	--

Tabela 14

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 20 de Maio de 2019	Hora: 15h20-16h05	Aluno: 7º ano do ensino básico (3º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: Aquecimento</p> <p>A professora começa a aula pedindo à aluna que toque a escala de Lá M em andamento lento, dando-lhe instruções relativamente à duração das notas e das respirações.</p> <p>No final deste pequeno exercício de aquecimento, a professora pede à aluna que realize a escala e arpejos da forma que costumava fazer.</p>		
2º momento	<p>Conteúdos: Escala de Lá M</p> <p>No final do arpejo, a professora repara que a aluna se encontra com o polegar numa posição incorreta, fazendo-a a aplicar muita tensão no dedo e no pulso. A aluna também acabou por confessar que sentia algum desconforto na mão direita.</p> <p>Depois de lhe explicar e demonstrar uma posição do polegar mais adequada, e tendo em conta que este problema já se estendia ao longo de alguns meses (a aluna tocava regularmente com auxílio de correia, que lhe causava uma má posição no pescoço), a professora arranja-lhe um apoio suplementar para o suporte do clarinete.</p>		

Anexo 6: Tabelas de observação de aulas – Aluna do ensino secundário

Tabela 1

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 26 de novembro de 2018	Hora: 17h15-18h	Aluno: 11º ano do ensino secundário (7º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: Fantasiestucke (2º andamento) – Niels Gade</p> <p>A aula começa com um breve momento destinado à seleção de palhetas. De seguida, a professora dá oportunidade à aluna para tocar o andamento do princípio ao fim, sem quaisquer interrupções. No final deste exercício, a professora dá algumas impressões gerais relativamente ao andamento e carácter pretendidos.</p> <p>A aluna recomeça e é auxiliada pela professora durante a sua execução, indicando o carácter cantando, gesticulando e dando instruções.</p> <p>Apercebendo-se que a aluna tinha algumas dificuldades em compreender o carácter, a professora sugere a audição de algumas obras estilisticamente semelhantes.</p> <p>O resto do andamento foi abordado por secções, trabalhados sempre que a aluna se enganava. A professora termina a aula reforçando a importância da identificação do carácter da obra e da exploração das suas várias nuances.</p>		

Tabela 2

<p>Nome do Professor: Luísa Marques</p> <p>Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave</p> <p>Contexto de aula: Aula Observada</p>			
<p>Data: 30 de novembro de 2018</p>	<p>Hora: 17h15-18h</p>	<p>Aluno: 11º ano do ensino secundário (7º grau)</p>	<p>Disciplina: Clarinete</p>
<p>Momento (por ordem de ocorrência)</p>		<p>Descrição</p>	
<p>1º momento</p>	<p>Conteúdo: Fantasiestucke (4º andamento) – Niels Gade</p> <p>A aluna executa o andamento quase na íntegra sendo apenas interrompida quando se depara com um problema de respiração. Antes de lhe pedir que recomece o andamento, a professora dá algumas dicas relativamente ao carácter pretendido e algumas questões técnicas.</p> <p>Quando a aluna recomeça, a professora acompanha-a, cantando e dando-lhe instruções durante a performance.</p> <p>Para esta aula, a professora tinha pedido à aluna que trouxesse o significado de alguns dos termos presentes na partitura desta obra como “<i>scherzo</i>” e “<i>com fuoco</i>”.</p> <p>Para trabalhar uma passagem rápida em <i>staccato</i>, a professora pede à aluna que faça um exercício que consiste na repetição da passagem várias vezes, sendo que ao longo das várias tentativas, a aluna deveria segurar diferentes notas da passagem.</p>		

Tabela 3

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Audição de classe			
Data: 3 de dezembro de 2018	Hora: 17h15-18h	Aluno: 11º ano do ensino secundário (7º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: Audição de classe</p> <p>Para efeitos de realização desta audição, a aluna tocou o repertório destinado a ser apresentado num concurso.</p> <p>No final da audição, a professora reuniu-se na sala com os alunos e partilhou com eles as suas impressões gerais, referindo que aspetos a trabalhar mais específicos seriam abordados nas próximas aulas individuais.</p> <p>Eu e o meu colega, mestrando, tivemos ainda a oportunidade de partilhar a nossa opinião sobre a performance dos alunos. É de realçar que ao longo do seu discurso, a professora fez questão de tornar explícito aquilo que os alunos tinham de mais positivo, começando até o seu discurso nesse sentido.</p> <p>Estabeleceu ainda uma comparação entre esta audição e apresentações anteriores e terminou referindo alguns aspetos a melhorar.</p>		

Tabela 4

<p>Nome do Professor: Luísa Marques</p> <p>Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave</p> <p>Contexto de aula: Aula Observada</p>			
<p>Data: 7 de janeiro de 2019</p>	<p>Hora: 17h15-18h</p>	<p>Aluno: 11º ano do ensino secundário (7º grau)</p>	<p>Disciplina: Clarinete</p>
<p>Momento (por ordem de ocorrência)</p>		<p>Descrição</p>	
<p>1º momento</p>	<p>Conteúdo: 1º método de estudos – P. Jean Jean</p> <p>A aula é lecionada pelo outro mestrando. A aluna começa a execução do estudo, demonstrando desde logo bastantes dificuldades e acabando por parar. Posto isto, o professor pergunta-lhe em que consistiu o trabalho de preparação daquele estudo, explicando, depois de aluna responder que o tinha estudado em vários dias consecutivos, que não devia abordar, pelo menos da mesma forma, as mesmas partes de uma obra exigente todos os dias. A razão da sua afirmação residia no facto de que a abordagem recorrente e exaustiva de passagens exigentes poderia levar à criação de frustração e tensão tanto física como psicológica.</p> <p>Terminada a sua exposição, é pedido à aluna que toque o estudo num andamento mais lento, permitindo-lhe assim que descubra a melodia dispersa no texto, constituído unicamente por arpejos em semicolcheias.</p> <p>Ao longo da execução, o professor auxiliava a aluna cantando as notas principais.</p>		

Tabela 5

<p>Nome do Professor: Luísa Marques</p> <p>Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave</p> <p>Contexto de aula: Aula Observada</p>			
<p>Data: 14 de janeiro de 2019</p>	<p>Hora: 17h15-18h</p>	<p>Aluno: 11º ano do ensino secundário (7º grau)</p>	<p>Disciplina: Clarinete</p>
<p>Momento (por ordem de ocorrência)</p>		<p>Descrição</p>	
<p>1º momento</p>	<p>Conteúdo: Estudo para a prova</p> <p>A professora pede antecipadamente à aluna que faça o estudo do princípio ao fim, independentemente de possíveis erros.</p> <p>Depois de terminar, a professora mostra-se agradada pelo facto de a aluna ter conseguido compreender o estudo, reforçando no entanto que era preciso ter estudado mais para que conseguisse tocá-lo de acordo com o seu verdadeiro potencial.</p> <p>No fim de uma apreciação geral, a professora pergunta à aluna se ela tem algumas dúvidas. Quando esta apresenta algumas dúvidas pontuais, a professora sugere-lhe que recomece o estudo do princípio, corrigindo os erros e esclarecendo dúvidas à medida que a aluna tocava.</p> <p>A professora foi sempre muito interventiva na execução da aluna, tentando mostrar as suas intenções interpretativas cantando, gesticulando e marcando, entre outras coisas, o tempo com estalos de dedos.</p>		

Tabela 6

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 18 de janeiro de 2019	Hora: 17h15-18h	Aluno: 11º ano do ensino secundário (7º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: Estudo para a prova</p> <p>A aula começa com o estudo que começou a ser abordado na última aula. Demonstrando alguma incoerência nos locais escolhidos para respirar, a professora decide selecionar na partitura os locais mais apropriados para a aluna efetuar as respirações.</p> <p>Sendo que o arpejo de 7ª diminuta estava bastante presente neste estudo, a professora pede inicialmente à aluna para identificar o arpejo e depois demonstra-lhe outras aparições deste arpejo em específico no repertório <i>standard</i> de clarinete. Depois, sugere-lhe que trabalhe outro estudo de um dos seus métodos que tem como objetivo trabalhar este mesmo arpejo.</p> <p>Considerando que se trata de um estudo desafiante a nível técnico, composto maioritariamente por semicolcheias em <i>legato</i>, a professora sugere à aluna que toque a totalidade do estudo em <i>staccato</i>, para tentar controlar melhor as passagens.</p>		

Tabela 7

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 11 de fevereiro de 2019	Hora: 17h15-18h	Aluno: 11º ano do ensino secundário (7º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: Claribel – E. Bozza</p> <p>Tendo em conta que se trata de uma peça nova para a aluna, a professora começa a aula selecionando algumas passagens tecnicamente mais exigentes e explica à aluna alguns exercícios para trabalhar em casa, tocando com ela. O exercício consistia em segurar diferentes notas da passagem composta por semicolcheias.</p> <p>Depois de reconhecer que a aluna compreendeu os exercícios, a professora pede-lhe que toque sozinha, aproveitando para sugerir algumas posições alternativas mais adequadas.</p>		

Tabela 8

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 1 de março de 2019	Hora: 17h15-18h	Aluno: 11º ano do ensino secundário (7º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: Claribel – E. Bozza</p> <p>A aluna começa por tocar a peça depois da cadência inicial, que já tinha sido trabalhada em várias aulas anteriores.</p> <p>Poucos segundos depois de ter começado, a professora interrompe a aluna e pede-lhe o seu instrumento para o experimentar. Após uma breve inspeção, a professora corrige a posição da palheta da aluna e alerta-a para a importância de colocar corretamente o material e o impacto que isso pode ter na qualidade do som.</p> <p>Depois de reposicionada a palheta, a aluna retoma a sua execução acompanhada pela professora, que a guiava através de gestos e breves instruções.</p> <p>Tratando-se de uma parte em andamento lento e com um carácter <i>dolce</i> e sereno, a professora notou que a aluna estava já a antecipar a parte rápida e de carácter mais ligeiro que se seguia, tocando de uma forma algo tensa e nervosa uma secção que deveria ter um carácter oposto.</p> <p>Por outro lado, a parte rápida que se seguiu foi tocada com a precisão e energia necessárias, levando a professora a, primeiramente, congratular a aluna e de seguida, sugerir algumas estratégias para controlar a respiração numa secção longa e com poucas oportunidades de respiração.</p> <p>A última secção abordada na aula compreendia uma cadência e a reexposição dos motivos temáticos da parte rápida. A aluna revelou novamente alguma tensão e nervosismo, tocando as passagens técnicas de forma apressada e descontrolada.</p>		

Tabela 9

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 22 de março de 2019	Hora: 17h15-18h	Aluno: 11º ano do ensino secundário (7º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: Claribel – E. Bozza</p> <p>Tendo em consideração que a peça estava a ser preparada para uma prova, a professora deixa a aluna tocar a obra completa sem quaisquer interrupções e de memória.</p> <p>Depois de terminar, a professora pede a opinião da aluna relativamente à sua prestação.</p> <p>Depois de a aluna retomar a sua execução, o estilo de intervenção da professora modifica-se relativamente ao apresentado no início da aula, exemplificando com o clarinete e dando instruções enquanto a aluna tocava.</p> <p>A professora, sempre em interação com a aluna, identifica os principais problemas na performance da aluna e sugere e exemplifica alguns exercícios para combater eventuais problemas técnicos.</p> <p>Para caracterizar estilisticamente a peça, a professora recorre frequentemente a metáforas e tenta incentivar a aluna a partilhar algumas das suas ideias relativamente à interpretação desta obra.</p> <p>A professora conclui a aula com algumas considerações finais.</p>		

Tabela 10

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 1 de abril de 2019	Hora: 17h15-18h	Aluno: 11º ano do ensino secundário (7º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: 2ª sonata - Devienne</p> <p>A aula começa com a professora a experimentar algumas das palhetas da aluna, a seu pedido.</p> <p>Seguidamente a aluna começa a tocar, executando toda a introdução sem quaisquer interrupções. No final, a professora explica-lhe que aspetos da sua execução e interpretação não foram tão bem conseguidos como outros, sugerindo-lhe algumas ideias para uma técnica mais eficiente, capaz de suportar as ideias interpretativas da aluna.</p> <p>A aluna retoma a sua execução, sendo acompanhada pela professora que gesticulando e cantando, tentava estimular a aluna no sentido de uma maior clareza interpretativa, tão necessária na execução de uma obra do período clássico.</p> <p>A professora continuou com esta estratégia de ensino durante algum tempo, interrompendo a aluna apenas ocasionalmente para corrigir algumas deficiências técnicas e sugerir diferentes ideias interpretativas.</p> <p>Só quando chegaram à passagem tecnicamente mais exigente até ao momento, a professora levou a cabo um trabalho técnico mais significativo. Tendo em conta que a execução da aluna não foi má, a professora começa por dizer-lhe que a sua técnica estava a ser pouco eficiente naquele momento, prejudicando a qualidade do som e do fraseado. Assim, realiza com a aluna um conjunto de exercícios para otimizar a sua execução técnica.</p> <p>A aula termina com a professora a partilhar algumas diretivas gerais para estudo individual e algumas estratégias e exercícios que podem ser utilizados pela aluna.</p>		

Tabela 11

<p>Nome do Professor: Luísa Marques</p> <p>Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave</p> <p>Contexto de aula: Aula Observada</p>			
<p>Data: 17 de maio de 2019</p>	<p>Hora: 17h15-18h</p>	<p>Aluno: 11º ano do ensino secundário (7º grau)</p>	<p>Disciplina: Clarinete</p>
<p>Momento (por ordem de ocorrência)</p>		<p>Descrição</p>	
<p>1º momento</p>	<p>Conteúdo: 16 estudos – Rose</p> <p>A aluna começa a sua execução, sendo interrompida pela professora pouco tempo depois, pedindo para trocar de palheta.</p> <p>A professora aproveita este “tempo morto” para sugerir à aluna o tipo de articulação que pretende ouvir na parte inicial do estudo.</p> <p>A aluna volta a tocar, acompanhada pela professora. Esta transmite energia cantando e dando instruções ocasionais relativamente à interpretação, sem nunca a interromper.</p> <p>Ao deparar-se com algumas dificuldades numa passagem técnica, a aluna demonstra alguma frustração, levando a professora a sugerir alguns exercícios de mecanismo em volta da passagem.</p> <p>Resolvido o problema, a aluna retoma a execução do estudo. Tendo em conta que o resto do estudo estava dominado tecnicamente, as paragens impostas pela professora foram utilizadas principalmente para discutir aspetos estilísticos com a aluna, perguntando-lhe as razões que fundamentavam a sua interpretação atual e sugerindo algumas ideias, com as quais a aluna poderia acordar ou discordar.</p>		

Tabela 12

Nome do Professor: Luísa Marques			
Instituição: Escola Profissional Artística do Vale do Ave			
Contexto de aula: Aula Observada			
Data: 24 de maio de 2019	Hora: 17h15-18h	Aluno: 11º ano do ensino secundário (7º grau)	Disciplina: Clarinete
Momento (por ordem de ocorrência)		Descrição	
1º momento	<p>Conteúdo: Sonatina – B. Martinu</p> <p>A aluna começa a execução da obra cometendo alguns erros de notas, sendo eventualmente interrompida pela professora que se apercebeu que não era nenhuma distração e decidiu alertar a aluna e corrigir as notas erradas.</p> <p>Retomando a execução da peça, e resolvidos os problemas anteriores, a professora participa de forma muito mais ativa, cantando com a aluna a sua parte, tentando transmitir a energia e carácter necessários, e cantando também a parte de piano.</p> <p>Considero que esta estratégia realizada pela professora é muito importante, no sentido de consciencializar a aluna para a parte do piano.</p> <p>A professora deixa a aluna continuar, interrompendo-a apenas para propor algumas sugestões de interpretação. Esta pausa é aproveitada para alertar a aluna de que estava a aplicar muita tensão num dos dedos da mão esquerda.</p> <p>A professora diz-lhe para não se preocupar naquele momento com esse aspeto, devendo estar consciente daquela situação nos momentos de aquecimento e tentar, dessa forma, combater o problema.</p> <p>Os momentos seguintes da aula passaram-se a trabalhar o primeiro momento cadencial da obra. Tratando-se de uma passagem baseada em arpejos na sua totalidade, a professora executa com a aluna vários exercícios de mecanismo que consistiam em segurar, alternadamente, cada uma das notas do arpejo. Durante o exercício, a professora pedia regularmente à aluna que soprasse com mais intensidade.</p>		

Anexo 7: Tabelas de planificação de aulas – Aluna do ensino básico

Tabela 1

Aula de Instrumento: Clarinete		Nível do aluno: 3º grau (Sétimo ano do ensino básico)	
Tipologia de aula: Individual		Data: 21/01/2019	Duração: 45'
CONTEÚDOS			
Conteúdos Programáticos		<ul style="list-style-type: none"> • Escala de Si b Maior - Arpejos PM (com inversões) • Escala de Ré Maior - Arpejo PM (com inversões) • Lancelot – Estudo nº 8 	
Conteúdos Didáticos		<p>Si b Maior/Ré Maior:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de aspetos como: emissão sonora, controlo do ar e respiração, qualidade do legato <p>Lancelot – Estudo nº 8</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de aspetos como: capacidades técnicas (qualidade do staccato e agilidade), interpretação musical, trabalho de som 	
OBJETIVOS DA AULA			
Objetivos Gerais		<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar aspetos técnicos básicos • Desenvolver uma interpretação musical consciente das características estilísticas específicas à obra a trabalhar • Desenvolver a autocrítica, confiança, autoestima e persistência 	
		Desenvolvimento Técnico	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a emissão do ar • Melhorar a homogeneidade do som em todo o registo • Melhorar a qualidade do staccato • Melhorar a agilidade técnica
		Desenvolvimento Interpretativo	<ul style="list-style-type: none"> • Executar as obras com um sentido estilístico adequado e rigoroso

Objetivos Específicos	e performativo	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a criatividade, a interpretação musical e o sentido crítico em relação à performance
	Desenvolvimento pessoal	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a consciência do aluno relativamente às suas potencialidades e fragilidades e saber reconhecer aspetos a melhorar em conformidade com as suas aspirações enquanto aluno • Desenvolvimento de uma autonomia de aprendizagem e de resolução de problemas no decorrer do trabalho individual
	Estratégias gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação dos objetivos propostos para a aula • Correção de erros de leitura, imprecisões técnicas, interpretações incorretas, etc. • Diálogo com o aluno de forma a saber a sua posição perante os conteúdos e as atividades abordados na aula • Reforço positivo e encorajamento • Apresentações dos conteúdos a preparar para a próxima aula
SEQUÊNCIA DE APRENDIZAGEM		
Escalas (15')		<ul style="list-style-type: none"> • Prática dos exercícios em conjunto com o professor e com auxílio de metrónomo e afinador • Exemplificação dos exercícios menos conseguidos, relevando os aspetos a melhorar e sugerindo estratégias para combater eventuais problemas • Exercícios básicos de melhoria técnica tendo por base as escalas
Estudo (25')		<ul style="list-style-type: none"> • Execução do estudo na sua totalidade, sem interrupções • Correção de erros técnicos • Realização de exercícios para a resolução de problemas técnicos específicos

	<ul style="list-style-type: none"> • Identificação das características estilísticas do estudo e adaptação da performance às mesmas • Identificação de aspetos a melhorar
<p>Considerações</p> <p>Finais</p> <p>(5')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Considerações gerais da aula e reconhecimento de aspetos técnicos a trabalhar • Apresentações dos conteúdos a preparar para a próxima aula • Orientação do trabalho individual e definição dos objetivos a curto e longo prazo
RECURSOS DIDÁTICOS	
Clarinete, Palhetas, Metrónomo, Afinador, Partituras (clarinete e piano), Estante, Lápis e borracha.	
AVALIAÇÃO	
Avaliação da aprendizagem	Será levada a cabo uma avaliação qualitativa, no sentido de análise dos objetivos propostos para a aula e o desempenho do aluno relativamente ao cumprimento dos mesmos. A avaliação, realizada de forma contínua, valorizará o empenho do aluno, a qualidade e regularidade do trabalho individual e a evolução demonstrada ao longo do tempo.
Autoavaliação	É esperado que o aluno faça uma reflexão sobre o seu desempenho relativamente aos objetivos propostos no final de cada aula e sobre a sua prestação geral no final de cada período escolar.

Tabela 2

Aula de Instrumento: Clarinete		Nível do aluno: 3º grau (Sétimo ano do ensino básico)	
Tipologia de aula: Individual		Data: 25/02/2019	Duração: 45'
CONTEÚDOS			
Conteúdos Programáticos		<ul style="list-style-type: none"> • Paul Harris - Improve your scales (Lá m) • Robert Clérisse – Vieille Chanson 	
Conteúdos Didáticos		<p style="text-align: center;">Paul Harris – Improve your scales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de aspetos como: capacidades técnicas (qualidade do staccato e agilidade), consolidação dos desafios apresentados pelos exercícios de escalas <p style="text-align: center;">Robert Clérisse – Vieille Chanson</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de aspetos como: consciencialização das características estilísticas da obra, interpretação musical, trabalho de som 	
OBJETIVOS DA AULA			
Objetivos Gerais		<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar aspetos técnicos básicos • Desenvolver uma interpretação musical consciente das características estilísticas específicas à obra a trabalhar • Desenvolver a autocrítica, confiança, autoestima e persistência 	
		Desenvolvimento Técnico	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a emissão do ar • Melhorar a homogeneidade do som em todo o registo • Melhorar a qualidade do stacatto • Melhorar a agilidade técnica
		Desenvolvimento interpretativo	<ul style="list-style-type: none"> • Executar as obras com um sentido estilístico adequado e rigoroso

Objetivos Específicos	e performativo	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a criatividade, a interpretação musical e o sentido crítico em relação à performance
	Desenvolvimento pessoal	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a consciência do aluno relativamente às suas potencialidades e fragilidades e saber reconhecer aspetos a melhorar em conformidade com as suas aspirações enquanto aluno • Desenvolvimento de uma autonomia de aprendizagem e de resolução de problemas no decorrer do trabalho individual
	Estratégias gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação dos objetivos propostos para a aula • Correção de erros de leitura, imprecisões técnicas, interpretações incorretas, etc. • Diálogo com o aluno de forma a saber a sua posição perante os conteúdos e as atividades abordados na aula • Reforço positivo e encorajamento • Apresentações dos conteúdos a preparar para a próxima aula
SEQUÊNCIA DE APRENDIZAGEM		
Estudo (15')		<ul style="list-style-type: none"> • Execução do estudo na sua totalidade, sem interrupções • Correção de erros técnicos • Realização de exercícios para a resolução de problemas técnicos específicos • Identificação das características estilísticas do estudo e adaptação da performance às mesmas • Identificação de aspetos a melhorar
		<ul style="list-style-type: none"> • Execução da peça na sua totalidade, sem interrupções • Correção de erros técnicos

<p>Peça (25')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Análise formal da obra e identificação das características estilísticas da peça • Sugestões de interpretação e incentivo à procura por parte do aluno de uma interpretação pessoal • Trabalho com auxílio da parte de piano de forma a adaptar a execução da obra ao acompanhamento de piano
<p>Considerações Finais (5')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Considerações gerais da aula e reconhecimento de aspetos técnicos a trabalhar • Apresentações dos conteúdos a preparar para a próxima aula • Orientação do trabalho individual e definição dos objetivos a curto e longo prazo
<p>RECURSOS DIDÁTICOS</p>	
<p>Clarinete, Palhetas, Metrónomo, Afinador, Partituras (clarinete e piano), Estante, Lápis e borracha.</p>	
<p>AVALIAÇÃO</p>	
<p>Avaliação da aprendizagem</p>	<p>Será levada a cabo uma avaliação qualitativa, no sentido de análise aos objetivos propostos para a aula e o desempenho do aluno relativamente ao cumprimento dos mesmos. A avaliação, realizada de forma contínua, valorizará o empenho do aluno, a qualidade e regularidade do trabalho individual e a evolução demonstrada ao longo do tempo.</p>
<p>Autoavaliação</p>	<p>É esperado que o aluno faça uma reflexão sobre o seu desempenho relativamente aos objetivos propostos no final de cada aula e sobre a sua prestação geral no final de cada período escolar.</p>

Anexo 8: Tabelas de planificação de aulas – Aluna do ensino secundário

Tabela 1

Aula de Instrumento: Clarinete		Nível do aluno: 7º grau (Décimo primeiro ano do ensino secundário)	
Tipologia de aula: Individual		Data: 25/02/2019	Duração: 45'
CONTEÚDOS			
Conteúdos Programáticos	<ul style="list-style-type: none"> • E. Bozza – Claribel 		
Conteúdos Didáticos	<p>E. Bozza – Claribel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de aspetos como: consciencialização das características estilísticas da obra, interpretação musical, trabalho de som, aperfeiçoamento das capacidades técnicas (legato e controlo das mudanças de registo) 		
OBJETIVOS DA AULA			
Objetivos Gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar aspetos técnicos básicos • Desenvolver uma interpretação musical consciente das características estilísticas específicas à obra a trabalhar • Desenvolver a autocrítica, confiança, autoestima e persistência 		
	Desenvolvimento Técnico	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a emissão do ar • Melhorar a homogeneidade do som em todo o registo • Melhorar a qualidade do stacatto • Melhorar a agilidade técnica 	
	Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> • Executar as obras com um sentido estilístico adequado e rigoroso 	

Objetivos Específicos	interpretativo e performativo	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a criatividade, a interpretação musical e o sentido crítico em relação à performance
	Desenvolvimento pessoal	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a consciência do aluno relativamente às suas potencialidades e fragilidades e saber reconhecer aspetos a melhorar em conformidade com as suas aspirações enquanto aluno • Desenvolvimento de uma autonomia de aprendizagem e de resolução de problemas no decorrer do trabalho individual
	Estratégias gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação dos objetivos propostos para a aula • Correção de erros de leitura, imprecisões técnicas, interpretações incorretas, etc. • Diálogo com o aluno de forma a saber a sua posição perante os conteúdos e as atividades abordados na aula • Reforço positivo e encorajamento • Apresentações dos conteúdos a preparar para a próxima aula
SEQUÊNCIA DE APRENDIZAGEM		
Peça (40')		<ul style="list-style-type: none"> • Execução da peça na sua totalidade, sem interrupções • Correção de erros técnicos • Análise formal da obra e identificação das características estilísticas da peça • Sugestões de interpretação e incentivo à procura por parte do aluno de uma interpretação pessoal • Trabalho com auxílio da parte de piano de forma a adaptar a execução da obra ao acompanhamento de piano

<p>Considerações</p> <p>Finais</p> <p>(5')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Considerações gerais da aula e reconhecimento de aspetos técnicos a trabalhar • Apresentações dos conteúdos a preparar para a próxima aula • Orientação do trabalho individual e definição dos objetivos a curto e longo prazo
<p>RECURSOS DIDÁTICOS</p>	
<p>Clarinete, Palhetas, Metrónomo, Afinador, Partituras (clarinete e piano), Estante, Lápis e borracha.</p>	
<p>AVALIAÇÃO</p>	
<p>Avaliação da aprendizagem</p>	<p>Será levada a cabo uma avaliação qualitativa, no sentido de análise aos objetivos propostos para a aula e o desempenho do aluno relativamente ao cumprimento dos mesmos. A avaliação, realizada de forma contínua, valorizará o empenho do aluno, a qualidade e regularidade do trabalho individual e a evolução demonstrada ao longo do tempo.</p>
<p>Autoavaliação</p>	<p>É esperado que o aluno faça uma reflexão sobre o seu desempenho relativamente aos objetivos propostos no final de cada aula e sobre a sua prestação geral no final de cada período escolar.</p>

Tabela 2

Aula de Instrumento: Clarinete		Nível do aluno: 7º grau (Décimo primeiro ano do ensino secundário)	
Tipologia de aula: Individual		Data: 11/03/2019	Duração: 45'
CONTEÚDOS			
Conteúdos Programáticos	• Devienne – Segunda Sonata		
Conteúdos Didáticos	<p>Devienne – Segunda Sonata</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de aspetos como: consciencialização das características estilísticas da obra, interpretação musical, trabalho de som, aperfeiçoamento das capacidades técnicas, discussão os aspetos estilísticos associados ao período clássico 		
OBJETIVOS DA AULA			
Objetivos Gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar aspetos técnicos básicos • Desenvolver uma interpretação musical consciente das características estilísticas específicas à obra a trabalhar • Desenvolver a autocrítica, confiança, autoestima e persistência 		
Objetivos Específicos	Desenvolvimento Técnico	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a emissão do ar • Melhorar a homogeneidade do som em todo o registo • Melhorar a qualidade do stacatto • Melhorar a agilidade técnica 	
	Desenvolvimento interpretativo e performativo	<ul style="list-style-type: none"> • Executar as obras com um sentido estilístico adequado e rigoroso • Desenvolver a criatividade, a interpretação musical e o sentido crítico em relação à performance 	

	<p>Desenvolvimento pessoal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a consciência do aluno relativamente às suas potencialidades e fragilidades e saber reconhecer aspetos a melhorar em conformidade com as suas aspirações enquanto aluno • Desenvolvimento de uma autonomia de aprendizagem e de resolução de problemas no decorrer do trabalho individual
	<p>Estratégias gerais</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação dos objetivos propostos para a aula • Correção de erros de leitura, imprecisões técnicas, interpretações incorretas, etc. • Diálogo com o aluno de forma a saber a sua posição perante os conteúdos e as atividades abordados na aula • Reforço positivo e encorajamento • Apresentações dos conteúdos a preparar para a próxima aula
<p>SEQUÊNCIA DE APRENDIZAGEM</p>		
<p>Peça (40')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Execução da peça na sua totalidade, sem interrupções • Análise formal da obra e identificação das características estilísticas da peça • Sugestões de interpretação e incentivo à procura por parte do aluno de uma interpretação pessoal • Trabalho de consolidação das capacidades técnicas 	
<p>Considerações Finais (5')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Considerações gerais da aula e reconhecimento de aspetos técnicos a trabalhar • Apresentações dos conteúdos a preparar para a próxima aula • Orientação do trabalho individual e definição dos objetivos a curto e longo prazo 	

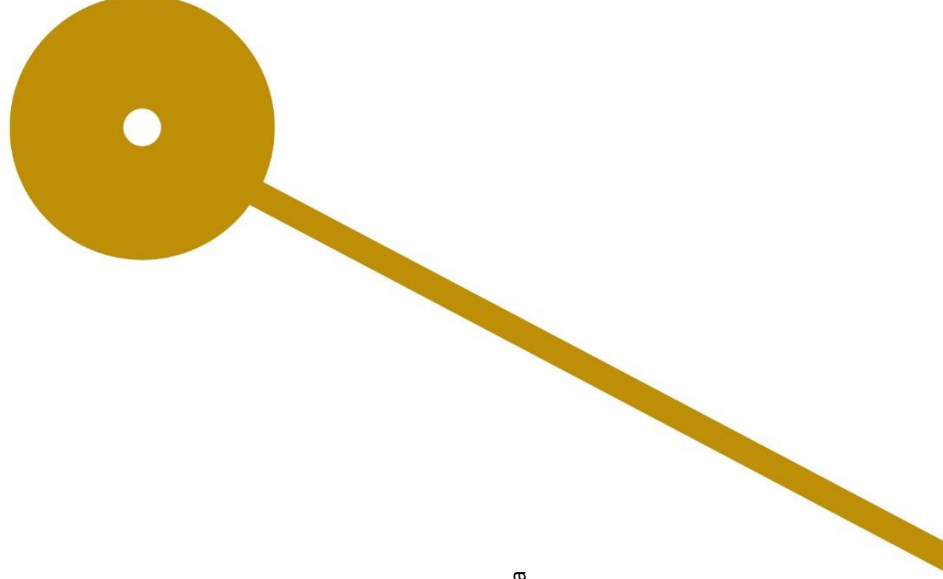
RECURSOS DIDÁTICOS	
Clarinete, Palhetas, Metrônomo, Afinador, Partituras (clarinete e piano), Estante, Lápis e borracha.	
AVALIAÇÃO	
Avaliação da aprendizagem	Será levada a cabo uma avaliação qualitativa, no sentido de análise aos objetivos propostos para a aula e o desempenho do aluno relativamente ao cumprimento dos mesmos. A avaliação, realizada de forma contínua, valorizará o empenho do aluno, a qualidade e regularidade do trabalho individual e a evolução demonstrada ao longo do tempo.
Autoavaliação	É esperado que o aluno faça uma reflexão sobre o seu desempenho relativamente aos objetivos propostos no final de cada aula e sobre a sua prestação geral no final de cada período escolar.

ESCOLA
SUPERIOR
DE MÚSICA
E ARTES
DO ESPETÁCULO
POLITÉCNICO
DO PORTO

P.PORTO

M

MESTRADO
ENSINO DE MÚSICA
ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO



O aquecimento sem instrumento: exercícios para uma prática
otimizada do clarinete
Mário André Lopes Seabra