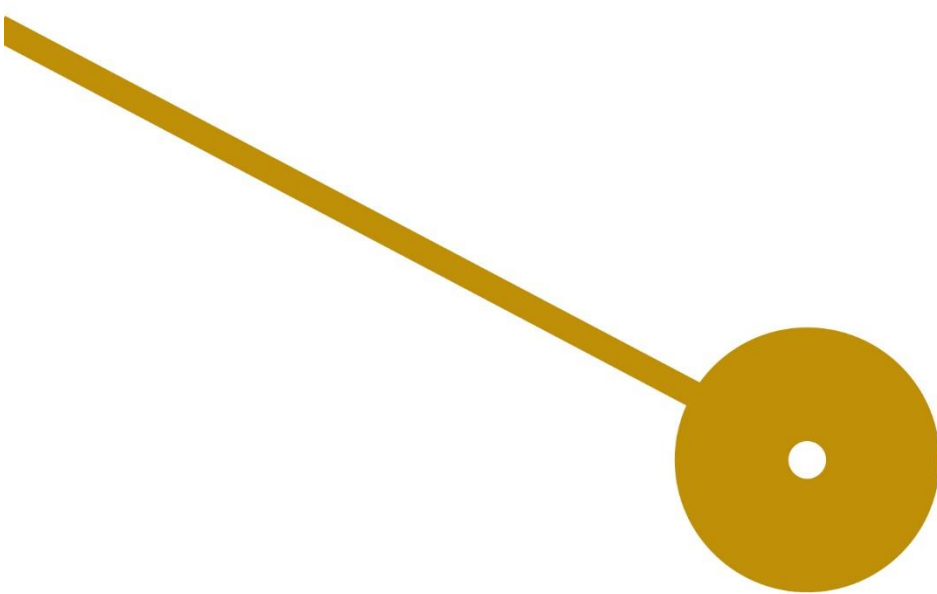




Estratégias de preparação
para Audições de Orquestra:
Um estudo de caso
Ana Bárbara Alves Lopes

01/2021



M

MESTRADO
MÚSICA - INTERPRETAÇÃO ARTÍSTICA
ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO EM FAGOTE

Estratégias de preparação para Audições de Orquestra: Um estudo de caso

Ana Bárbara Alves Lopes

Dissertação apresentada à Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Música – Interpretação Artística, especialização Sopros, Fagote

Professora Orientadora
Daniela Coimbra

Professor Coorientador
Pedro Silva

01/2021

Agradecimentos

À Professora Daniela Coimbra, pela sua orientação e valiosa ajuda na concretização desta investigação e por toda a confiança, entusiasmo e incansável motivação ao longo de todo o processo.

Ao Professor Pedro Silva, por todo o conhecimento, inspiração e apoio ao longo de todos estes anos e pelo seu importante e valioso contributo para o meu percurso artístico e profissional enquanto fagotista.

À minha família e amigos, pela preciosa ajuda, apoio e motivação essenciais à conclusão desta dissertação.

Ao Professor Nuno Pinto, pela sua disponibilidade e dedicação nas atividades deste estudo e por toda a sua exigência e conhecimento.

Aos meus colegas e amigos da ESMAE, pela ajuda, empenho e entusiasmo na participação de uma das atividades do estudo.

À Classe de Fagote da ESMAE, e particularmente aos meus colegas que participaram no estudo, por todo o empenho, generosidade e compreensão ao longo de todas as atividades realizadas. Foram imprescindíveis para o sucesso desta investigação.

Resumo

O objetivo desta investigação foi apresentar e implementar estratégias de preparação individual para orientar e auxiliar músicos a alcançar sucesso numa audição de orquestra. Foi realizado um estudo de caso com o propósito de desenvolver e implementar um programa de preparação para audições de orquestra de seis semanas, destinado a estudantes de fagote da Licenciatura em Música da ESMAE.

Todas as estratégias e métodos aplicados durante o estudo foram fundamentados na literatura acerca do tema, contendo os seguintes componentes: (1) organização e planeamento do estudo individual, (2) estratégias de estudo para o repertório da audição, (3) utilização da gravação no estudo individual, (4) realização de *mock auditions*, (5) preparação psicológica, (6) preparação física e (7) aplicação de uma rotina pré-audição.

O impacto das estratégias aplicadas foi aferido através da avaliação dos participantes em duas situações de audição de orquestra, criadas para o estudo e dos resultados dos inquéritos realizados acerca da sua autoavaliação e estados psicológicos sentidos nestas audições.

Os resultados do estudo indicaram que, após a implementação do programa, os estudantes sentem-se mais preparados, menos ansiosos e mais satisfeitos com a sua prestação numa audição, o que parece reforçar a mais-valia que um contacto com esta realidade das audições de orquestra representa, nomeadamente atendendo ao crescente nível de exigência e competitividade deste processo na atualidade.

Palavras-chave: “audições de orquestra”; “estratégias de preparação”; “fagote”; “performance musical”.

Abstract

The goal of this dissertation was to present and implement individual preparation strategies to guide musicians to achieve success at an orchestra audition. A case study was made, with the goal of developing and implementing a preparation program for orchestra auditions that lasted six weeks, and it was destined to bassoon students in the Bachelor of Music of ESMAE.

All of the strategies and methods applied during the study were based in the literature of the theme, including the following components: (1) planning and organization of practice, (2) practice strategies for the audition repertoire (3) self-recording in practice, (4) mock auditions, (5) psychological preparation, (6) physical preparation and (7) implementation of a pre-audition routine.

The impact of the applied strategies was assessed by the participants evaluation in two orchestra auditions, created for the study and by the results of the surveys of their auto-evaluation and psychological conditions felt in these auditions, also created for the study.

The results of the study show that, after the implementation of the program, the students felt more prepared, less anxious, and more satisfied with their performance on the audition, which exhibits the advantage that an exposure with an orchestra audition reality represents, mainly due to the increase of high-level requirements and competitiveness in this process that is seen in current times.

Keywords: “orchestra auditions”; “preparation strategies”; “bassoon”; “musical performance”.

Índice

Agradecimentos	v
Resumo	vii
Abstract.....	ix
Índice de Figuras.....	xv
Índice de Tabelas	xv
Introdução	19
PARTE I – Revisão Bibliográfica	21
Método de pesquisa	21
CAPÍTULO I – Contextualização Histórica.....	27
1.1. Audições de Orquestra: do passado à atualidade.....	27
1.1.1. Orquestras de jovens	31
1.2. O método das Academias de Orquestra	32
1.2.1. Contextualização histórica.....	32
1.2.2. Características	34
1.2.3. Prática orquestral	34
1.2.4. Aulas individuais	35
1.2.5. Música de câmara	36
1.2.6. Preparação para audições de orquestra	36
1.2.7. Preparação física e psicológica	37
1.2.8. Outros componentes da formação.....	38
1.2.9. O impacto das Academias de Orquestra nas orquestras e nos músicos..	39
CAPÍTULO II – Requisitos para o sucesso de uma Audição de Orquestra	41
2.1. Requisitos musicais e performativos	41
2.1.1. Sonoridade	41
2.1.2. Execução técnica.....	42
2.1.3. Interpretação	43
2.1.4. Atitude performativa.....	44
2.1.5. Repertório a solo	45

2.1.6. Excertos orquestrais	46
2.2. Requisitos psicológicos	47
2.2.1. Concentração	48
2.2.2. Autoconfiança	50
2.2.3. Gestão de stress situacional	51
2.3. Requisitos físicos	52
CAPÍTULO III – Estratégias de preparação para Audições de Orquestra	55
3.1. Organização e planeamento	55
3.1.1. Estabelecimento de objetivos	56
3.1.2. Gestão de tempo	58
3.1.3. Plano de estudo	61
3.1.4. Conhecimento e audição do repertório requerido para a audição	64
3.2. Estudo Individual	65
3.2.1. Estrutura de uma sessão de estudo	67
3.2.2. Estratégias para o desenvolvimento de competências sonoras	72
3.2.3. Estratégias para o desenvolvimento de competências técnicas	74
3.2.4. Estratégias para o desenvolvimento de competências interpretativas	78
3.2.5. Estratégias de preparação para a performance	81
3.3. Gravação	84
3.4. <i>Mock auditions</i>	85
3.5. Estratégias de preparação psicológica	88
3.5.1. Pensamento positivo	90
3.5.2. Foco no momento presente	91
3.5.3. Exercícios de relaxamento	93
3.5.4. Exercícios de visualização	97
3.6. Estratégias de preparação física	101
3.6.1. Exercício físico	101
3.6.2. Estilo de vida saudável	102
3.6.3. Considerações no estudo individual	103
3.6.4. Técnicas, práticas e métodos de prevenção de lesões	104
3.7. Rotina pré-audição	106

PARTE II – Estudo de caso: Programa de preparação para Audições de Orquestra	113
CAPÍTULO IV – Metodologia	113
4.1. Objetivos	113
4.2. Metodologia	113
4.2.1. Programa de preparação para audições de orquestra	114
4.3. Caracterização dos participantes	115
4.4. Descrição dos materiais utilizados	118
CAPÍTULO V – Implementação	121
5.1. Audição I	121
5.2. Sessão 1 – Plano de Estudo e Excertos Orquestrais	123
5.3. Sessão 2 – Estudo Individual e Gravação	124
5.4. Sessão 3 – Treino de Competências Psicológicas	125
5.5. Sessão 4 – Rotina pré-audição	126
5.6. Sessão 5 – <i>Mock Audition I</i>	128
5.7. Sessão 6 – <i>Mock Audition II</i>	129
5.8. Audição II	130
CAPÍTULO VI – Análise e Discussão de Resultados	133
6.1. Análise descritiva das respostas aos inquéritos relativos às Audições I e II	133
6.1.1. Grupo 1 - Estado psicológico pré-audição	133
6.1.2. Grupo 2 – Estado psicológico durante a audição	134
6.1.3. Grupo 3 – Estado psicológico pós-audição	139
6.1.4. Grupo 4 – Autoavaliação da audição	140
6.2. Análise das grelhas de avaliação relativas às Audições I e II	147
6.3. Análise do feedback do júri relativo às Audições I e II	150
6.3.1. Feedback - aspetos a melhorar	150
6.3.2. Feedback - aspetos positivos	152
6.4. Análise das listas de objetivos dos estudantes	152
6.5. Discussão de Resultados e Conclusão	154
Bibliografia	159
Anexos	175

Anexo I: As vinte melhores orquestras do mundo segundo a classificação da <i>Gramophone</i> de 2008	175
Anexo II: Orquestras de Jovens consultadas e respetivos países participantes ...	177
Anexo III: Academias de Orquestra consultadas e respetivas informações	179
Anexo IV: Exercícios de Aquecimento	181
Anexo V: Exercício 11 - Visualização: Audição de Orquestra	185
Anexo VI: Exercícios de Descanso	187
Anexo VII: Excertos Orquestrais.....	189
Anexo VIII: Grelha de Avaliação (Audições I e II)	191
Anexo IX: Ficha de registo de exercícios de respiração.....	193

Índice de Figuras

Figura 1: L. v. Beethoven, Sinfonia nº4, IV. <i>Allegro ma non troppo</i> (excerto para fagote I).....	50
Figura 2: P. I. Tchaikovsky, Sinfonia nº6, I. <i>Adagio – Allegro non troppo</i> (excerto para fagote I).....	50
Figura 3: Lista de objetivos para uma audição de orquestra para fagote.....	58
Figura 4: Plano de estudo para uma audição de orquestra de fagote (semana 5)	62
Figura 5: Plano de preparação para uma audição de orquestra de fagote (adaptado de Lemos, 2018; Stees, 2009)	63
Figura 6: Modelo de resolução de problemas no estudo individual (adaptado de Kageyama, 2013).....	70
Figura 7: M. Ravel, Concerto em sol maior para piano e orquestra, III. <i>Presto</i> (Excerto para fagote I e II)	77
Figura 8: Exercício 1- Técnica do momento presente (adaptado de Connolly & Williamon, 2004).....	92
Figura 9: Exercício 2 - Respiração Diafragmática (adaptado de Revelle Team, 2016)	94
Figura 10: Exercício 3 – Contração e descontração muscular (adaptado de Klickstein, 2009).....	95
Figura 11: Exercício 4 - Relaxamento progressivo (adaptado de Connolly & Williamon, 2004; Ward, 2009).....	96
Figura 12: Exercício 5 - Desenvolver competências de visualização (adaptado de Connolly & Williamon, 2004).....	99
Figura 13: Exercício 6 - Imaginar o som do instrumento (adaptado de Klickstein, 2009)	100
Figura 14: Programa de preparação para audições de orquestra	115
Figura 15: Questão 1.1. "Senti-me bem preparado para a audição" (Audição I).....	133
Figura 16: Questão 1.1. "Senti-me bem preparado para a audição" (Audição II) ...	134
Figura 17: Questão 1.2. "Senti-me ansioso(a) antes da audição" (Audição I).....	134
Figura 18: Questão 1.2. "Senti-me ansioso(a) antes da audição" (Audição II)	134
Figura 19: Questão 2.1. "Senti-me concentrado(a) durante a audição" (Audição I)	135

Figura 20: Questão 2.1. "Senti-me concentrado(a) durante a audição" (Audição II)	135
Figura 21: Questão 2.2 "Senti-me ansioso(a) durante a audição" (Audição I).....	136
Figura 22: Questão 2.2. "Senti-me ansioso(a) durante a audição" (Audição II).....	136
Figura 23: Questão 2.2.1. "A Ansiedade que senti durante a audição interferiu negativamente com a mesma (deixe em branco caso tenha respondido 0 à questão anterior)" (Audição I).....	137
Figura 24: Questão 2.2.1. "A Ansiedade que senti durante a audição interferiu negativamente com a mesma (deixe em branco caso tenha respondido 0 à questão anterior)" (Audição II).....	137
Figura 25: Questão 2.3. "Senti-me ansioso(a) devido à interação com o júri durante a audição" (Audição I).....	138
Figura 26: Questão 2.3. "Senti-me ansioso(a) devido à interação com o júri durante a audição" (Audição II).....	138
Figura 27: Questão 2.3.1. "A Ansiedade que senti devido à interação com o júri interferiu negativamente com a audição (deixe em branco caso tenha respondido 0 à questão anterior)" (Audição I).....	139
Figura 28: Questão 2.3.1. "A Ansiedade que senti devido à interação com o júri interferiu negativamente com a audição (deixe em branco caso tenha respondido 0 à questão anterior)" (Audição II).....	139
Figura 29: Questão 3.1. "Fiquei satisfeito(a) com a minha prestação" (Audição I)	140
Figura 30: Questão 3.1. "Fiquei satisfeito(a) com a minha prestação" (Audição II)	140
Figura 31: Questão 4.1. "Classifique a sua prestação durante a audição" (Audição I)	141
Figura 32: Questão 4.1. "Classifique a sua prestação durante a audição" (Audição II)	141
Figura 33: Questão 4.2. "Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "sonoridade" (Audição I).....	142
Figura 34: Questão 4.2. "Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "sonoridade" (Audição II).....	142
Figura 35: Questão 4.3. "Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "execução técnica" (Audição I).....	143
Figura 36: Questão 4.3. "Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "execução técnica" (Audição II).....	143

Figura 37: Questão 4.4. "Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "interpretação" (Audição I)	144
Figura 38: Questão 4.4. "Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "interpretação" (Audição II).....	144
Figura 39: Questão 4.5. "Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "atitude performativa" (Audição I).....	145
Figura 40: Questão 4.5. "Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "atitude performativa" (Audição II)	145
Figura 41: Questão 4.6. "Na sua opinião, qual foi o ponto fraco da sua audição?" (Audição I).....	146
Figura 42: Questão 4.6. "Na sua opinião, qual foi o ponto fraco da sua audição?" (Audição II)	146
Figura 43: Questão 4.7. "Na sua opinião, qual foi o ponto forte da sua audição?" (Audição I).....	147
Figura 44: Questão 4.7. "Na sua opinião, qual foi o ponto forte da sua audição?" (Audição II)	147
Figura 45: Resultados da avaliação da Audição I para cada estudante relativamente a cada um dos parâmetros	149
Figura 46: Resultados da avaliação da Audição II para cada estudante relativamente a cada um dos parâmetros	149
Figura 47: Compilação das listas de objetivos de três estudantes	153
Figura 48: Exercício 7 - "Movimentos circulares nos braços" (Adaptado de Klickstein, 2009).....	181
Figura 49: Exercício 8 – "Braços acima da cabeça" (Adaptado de Klickstein, 2009)	182
Figura 50: Exercício 9 – "Braços atrás das costas" (Adaptado de Klickstein, 2009)	183
Figura 51: Exercício 10 – "Posição curvada para a frente" (Adaptado de Klickstein, 2009).....	184
Figura 52: Exercício 12 - "Posição de descanso construtivo" (adaptado de Klickstein, 2009).....	187
Figura 53: Exercício 13 - "Posição de descanso total"	188

Índice de Tabelas

Tabela 1: programa de introdução ao exercício físico (adaptado de Taylor & Wasley, 2004).....	101
Tabela 2: Feedback - aspetos a melhorar: sonoridade, interpretação e atitude performativa.....	151
Tabela 3: Feedback - aspetos a melhorar: execução técnica	151
Tabela 4: Feedback - aspetos positivos.....	152

Introdução

De acordo com a minha experiência enquanto estudante e fagotista em Portugal, existe uma grande preocupação por parte das instituições de ensino em orientar os estudantes para adquirirem uma boa preparação técnica, musical e artística para uma audição de orquestra. No entanto, certos aspetos como a preparação física, psicológica ou até organizacional parecem não ser tão explorados embora o seu desenvolvimento tenha sido reportado na literatura sobre otimização da performance como significativo para a obtenção de sucesso. Na minha perspetiva, o nível de qualidade dos músicos no meio da música erudita tem vindo a aumentar, formam-se padrões educacionais cada vez mais elevados e cria-se uma maior competitividade em conseguir lugares fixos em orquestras profissionais.

Desta forma, explorar todas estas áreas de preparação, poderá trazer resultados significativos na vida de músicos, que tal como eu, almejam tocar numa orquestra profissional e aí prosseguir uma carreira artística. Neste sentido, o principal objetivo deste estudo é o de explorar estratégias de otimização da performance que possam contribuir para alcançar sucesso numa audição de orquestra.

Para concretizar este objetivo será apresentada uma revisão bibliográfica na qual se pretende expor, primeiramente, alguns aspetos considerados relevantes para a contextualização do tema, particularmente: (1) o processo de audições de orquestras profissionais no mundo ocidental, (2) o método das academias de orquestra e (3) os requisitos musicais, performativos, físicos e psicológicos necessários para conquistar um lugar numa orquestra profissional. Em segundo lugar, serão expostas e desenvolvidas algumas das estratégias mais pertinentes para a temática em questão, incidindo nas áreas da preparação técnica, musical, performativa, organizacional, física e psicológica.

O segundo objetivo desta investigação consiste na realização de um estudo de caso com o propósito de, em primeiro lugar, desenvolver e implementar um programa de preparação para audições de orquestra e, em segundo lugar, aferir o impacto das estratégias aplicadas na performance dos participantes. Para tal, foi desenhado para o efeito desta investigação, um programa com seis sessões com a apresentação dos temas: (1) plano de estudo e excertos orquestrais, (2) estudo individual e gravação, (3) treino de competências psicológicas, (4) rotina pré-audição e (5) *mock auditions*; e estabelecidas

duas audições de excertos (uma no início e outra no fim do programa de intervenção). Os participantes foram cinco estudantes de uma escola superior de música, do curso de fagote, e dois professores de instrumento de sopro, experientes em orquestra, que avaliaram as audições. Foram também desenhados para o efeito desta investigação, inquéritos sobre a perceção dos participantes acerca das audições de excertos, nomeadamente relativos à sua autoavaliação e estados psicológicos sentidos antes, durante e após as mesmas. Por último, os resultados obtidos com o estudo de caso serão confrontados com a literatura existente.

PARTE I – Revisão Bibliográfica

Método de pesquisa

De modo a contextualizar o tema da presente dissertação, considerou-se pertinente abordar o processo de audições de orquestras profissionais, quer no passado, quer na atualidade. Para tal, foram consultadas várias fontes, nomeadamente dos autores Boléo (2017), Gladwell (2005), Henahan (1974) e Knopper (2016) (secção 1.1.).

Posteriormente, de forma a compreender os requisitos necessários ao sucesso de uma audição de orquestra, foi realizada uma pesquisa às páginas web de cada uma das “vinte melhores orquestras do mundo”, segundo a classificação de 2008 da revista *Gramophone* (Gramophone, 2010) (consultar lista no anexo I). No entanto, nessas páginas, a informação acerca de requisitos para audições de orquestra era escassa, na maioria dos casos indicando apenas o repertório obrigatório para as audições. Concluiu-se que a informação pretendida estaria nas páginas web de orquestras de jovens, visto que este tipo de orquestra apresenta objetivos mais pedagógicos, ao invés das orquestras profissionais.

Consequentemente foi realizada uma pesquisa intensiva a várias páginas de orquestras de jovens, utilizando as plataformas online *muv.ac.com*, *getacceptd.com* e *musicalchairs.com* para a localização dessas mesmas páginas. Foram consultadas quarenta e duas páginas de orquestras de jovens no ano letivo 2019/2020 (consultar a lista detalhada no anexo II), das quais foram apenas selecionadas, para a presente dissertação, as que continham informações publicitadas acerca de requisitos necessários a uma audição de orquestra bem-sucedida: (1) *Boston Youth Symphony Orchestras*, (2) *European Union Youth Orchestra*, (3) *Grafenegg Academy*, (4) *Jugendsinfonieorchester der Tonhalle Düsseldorf*, (5) *Mahler Jugend Orchestra*, (6) *Music House International*, (7) *National Academy Orchestra*, (8) *National Youth Orchestra of Canada*, (9) *Old Ox Music Festival*, (10) *Orchestre de Jeunes de le Méditerranée* e (11) *Verbier Music Festival*.

Para complementar esta informação, nomeadamente em relação aos requisitos físicos e psicológicos, foram consultadas outras fontes, particularmente: Connolly & Williamon (2004), Kageyama (s.d.), Klickstein (2009), Krause (2020), Lehmann, Sloboda & Woody (2007), McPherson & Schubert (2004), Parry (2004), Taylor & Wasley (2004) e Williamon (2004) (ver capítulo II).

Após conhecer e compreender os requisitos necessários para uma audição de orquestra, partiu-se para a pesquisa acerca de estratégias de otimização da performance nas áreas da preparação técnica, musical, performativa, organizacional, física e psicológica (capítulo III). Esta pesquisa incidiu, numa primeira fase, na investigação acerca do modelo das academias de orquestra (ver secção 1.2.). Primeiramente, foram consultadas as páginas das academias de orquestra associadas às “vinte melhores orquestras do mundo” (Gramophone, 2010) e de seguida consultaram-se outras fontes que permitiram localizar outras academias, particularmente a plataforma *muv.ac.com* e a página *Music Entrepreneurship & Career Center*. No total foram encontradas trinta e nove academias de orquestra (consultar lista detalhada no anexo III). Para além destas, é de salientar uma referência que teve um enorme contributo para compreender o funcionamento das academias de orquestra na Alemanha: a dissertação de mestrado de Sylvia Döring intitulada *Orchesterakademien in Deutschland – ein vergleichender Überblick*¹ (2013).

Numa segunda fase, foram consultadas várias fontes relacionadas com cada uma das áreas referidas anteriormente e com o processo de preparação para audições de orquestra em geral. Entre todas salienta-se o trabalho de cinco autores: Kageyama (s.d.), Klickstein (2009), Knopper (2015-2020), Krause (2017) e Williamon (2004) (bem como todos os autores associados a esta obra). Para além dos contributos para a seleção de estratégias de preparação, estes autores constituem as principais referências utilizadas na elaboração de toda a revisão bibliográfica da presente dissertação (parte I).

Noa Kageyama é psicólogo da performance, professor na *The Juilliard School* (Nova Iorque) e *coach* de psicologia da performance na *New World Symphony* (Miami, Florida), na qual auxilia músicos a prepararem-se para audições de orquestra. Kageyama é licenciado em psicologia, mestre em violino e doutorado em aconselhamento psicológico. É fundador e autor de um blog sobre psicologia da performance, *The Bulletproof Musician*, que tem mais de 100.000 leitores mensais (The Juilliard School, s.d.) e cujas respetivas publicações foram referenciadas ao longo da presente dissertação. Através desta página, para além do *coaching* privado, orienta um curso online acerca da otimização da performance, nomeadamente na área da preparação psicológica, *Beyond Practicing*, que tem como objetivo ensinar e auxiliar músicos e outros artistas a utilizar

¹ “Academias de orquestra na Alemanha - visão geral e comparativa” (Todas as traduções presentes nesta dissertação foram realizadas pela autora)

os princípios da psicologia do desporto na sua rotina, de modo a conseguirem atingir as suas capacidades, de forma mais consistente, em situações de pressão (Kageyama, s.d.).

Gerald Klickstein apresenta uma longa carreira enquanto professor, autor, investigador e guitarrista profissional, tendo ganho uma reputação internacional pela sua abordagem no desenvolvimento artístico e profissional de músicos (Klickstein, s.d.). Foi docente de várias universidades dos EUA e trabalha atualmente enquanto consultor, escritor e conselheiro de carreira. É autor do livro *The Musician's Way* (2009), consultado para a elaboração desta dissertação, assim como da página associada *musiciansway.com*. Esta obra converge conceitos de pesquisas atuais (à data da sua elaboração) com as perceções que o autor reuniu ao longo dos 35 anos da sua carreira, enquanto intérprete e professor, e apresenta um sistema para que os músicos aprimorem as suas capacidades musicais, de modo a alcançarem sucesso enquanto artistas. Está dividida em três partes: a primeira descreve estratégias para estudar de forma criativa e eficaz, a segunda expõe estratégias para lidar com a ansiedade, aumentar a autoconfiança e conectar com o público durante uma performance e a terceira parte apresenta estratégias para a prevenção de lesões ocupacionais e estratégias para auxiliar músicos a aumentar a sua criatividade e a construir uma carreira gratificante (Klickstein, 2009).

Rob Knopper é percussionista da *Metropolitan Opera Orchestra* (MET) (Nova Iorque) e fundador e autor do blog *auditionhacker* acerca da preparação para audições de orquestra (inserido na sua página *robknopper.com*). Através deste blog, cujas respetivas publicações foram referenciadas ao longo da presente dissertação, orienta vários cursos online com o objetivo de auxiliar músicos de todos os instrumentos a otimizar o seu processo de preparação de modo a alcançarem sucesso numa audição de orquestra. Entre todos, destaca-se o curso *auditionhacker formula*, no qual é abordado um sistema de preparação utilizado pelo próprio Knopper aquando da preparação para a sua audição da MET. Para além de cursos, orienta um programa intensivo de *coaching* para audições de orquestra denominado *rob's inner circle* que tem a duração de oito meses: “in rob's inner circle, you'll build a practice system designed to win auditions (...) you'll master the practice techniques, mindset, and organizational systems that professionals use to win auditions²” (Knopper, s.d.).

² No *rob's inner circle*, construirá um sistema de estudo individual projetado para vencer audições de orquestra (...) dominará técnicas de estudo individual, foco mental e os sistemas organizacionais que os profissionais utilizam para vencer audições de orquestra.”

Janet Krause é chefe de naipe dos segundos violinos da *The Hague Philharmonic* (Países Baixos) e professora de violino, música de câmara e estudos orquestrais no *The Royal Conservatoire*, em Haia (Países Baixos). A sua dissertação *The Art of Auditioning* (2017), referenciada ao longo desta dissertação, tem como principal objetivo auxiliar violinistas na sua preparação individual de modo a serem bem-sucedidos numa audição de orquestra, embora seja também destinada a outros instrumentistas. A autora aborda particularmente todo o processo de preparação para uma audição de orquestra, desde o momento da inscrição até ao próprio dia de uma audição, englobando a preparação mental e física. A sua investigação foi baseada, em primeiro lugar, na sua experiência enquanto violinista, docente e júri em audições de orquestra ao longo de 36 anos e em segundo lugar, numa pesquisa que realizou acerca das experiências e expectativas em relação a audições de orquestra, questionando não só especialistas integrantes de comissões de audições de todo o mundo, como também músicos candidatos a audições de orquestra.

Aaron Williamon é professor de ciência da performance no *Royal College of Music* (RCM) (Londres) e diretor do *Centre for Performance Science* da mesma instituição. “His research focuses on skilled performance and applied scientific initiatives that inform music learning and teaching, as well as the impact of music and the arts on society³” (Centre for Performance Science, s.d.). Numa das suas principais obras, *Musical Excellence - Strategies and techniques to enhance performance* (2004), Williamon, em colaboração com vários autores, reflete acerca de várias questões relacionadas com as exigências de uma performance musical de excelência e apresenta várias estratégias, técnicas e métodos, testados cientificamente, para serem aplicados e desenvolvidos na preparação individual dos músicos, de forma a atingirem bons resultados durante a performance.

Este livro está dividido em 14 capítulos, tendo sido referenciados ao longo desta dissertação os que tratavam temas relevantes para a temática em questão, particularmente: requisitos musicais e performativos necessários a uma performance musical, por Williamon e McPherson & Schubert (capítulos 1 e 4); requisitos físicos e estratégias de preparação física para uma performance musical, por Parry e Taylor & Wasley (capítulos 3 e 9), requisitos psicológicos e estratégias de preparação psicológica para uma

³ “A sua pesquisa concentra-se não só na performance qualificada e em iniciativas científicas aplicadas, que contribuem para a aprendizagem e para o ensino da música, mas também no impacto da música e das artes na sociedade.”

performance musical, por Connolly & Williamon (capítulo 12) e organização, planeamento e estratégias eficazes no estudo individual, por Chaffin & Lemieux e Jørgensen (capítulos 2 e 5, respetivamente).

É de salientar que esta obra foi desencadeada pelo projeto de investigação multidisciplinar *Zoning In: Motivating the Musical Mind*, liderado pelo próprio autor, que foi desenvolvido numa parceria entre o *Royal College of Music* e uma organização privada britânica dedicada à educação e investigação científica, *The Leverhulme Trust*, entre 1999 e 2002. Este projeto teve como principal objetivo auxiliar estudantes de música não só no desenvolvimento de capacidades mentais e físicas necessárias à performance musical, como também a lidar com os altos níveis de ansiedade que frequentemente acompanham estas situações (Williamon, 2004). Os resultados encontrados contribuíram para a implementação de cursos e programas no RCM e na comunidade educacional em geral, acerca da saúde e bem-estar dos músicos, da psicologia musical e de outras competências profissionais, bem como vários workshops internacionais acerca da otimização da performance musical (Centre for Performance Science, s.d.).

CAPÍTULO I – Contextualização Histórica

1.1. Audições de Orquestra: do passado à atualidade

Na década de 60 do séc. XX, o processo de contratação dos músicos para as orquestras sinfônicas no mundo ocidental “was a peculiar experience, generally mysterious and frustrating and sometimes entirely pointless⁴” (Henahan, 1974, p. 45). As orquestras raramente publicitavam as vagas disponíveis, ao invés, estas eram preenchidas antes de potenciais candidatos saberem da sua existência, “if there was an audition, it was a formality⁵” (Henahan, 1974, p. 45). Cada orquestra tinha o seu próprio sistema de preenchimento de vagas: alguns naipes, por exemplo, eram ocupados totalmente por alunos do chefe de naipe; na *Chicago Symphony* bastava a aprovação do concertino para um músico entrar na orquestra (Henahan, 1974); por vezes “audições para grandes orquestras eram levadas a cabo no camarim do maestro ou no quarto de hotel, se ele estivesse de passagem” (Gladwell, 2005, p. 267) e, na maioria dos casos, este decidia sozinho quem deveria ser contratado. Consequentemente, de acordo com Henahan (1974), este modelo favorecia a existência de um grande compadrio e nepotismo. Talvez por esta razão, como explica Gladwell (2005):

Nos Estados Unidos, os músicos de orquestra começaram a organizar-se politicamente. Formaram um sindicato e lutaram por contratos decentes, direitos de saúde, proteção contra despedimentos arbitrários – e juntamente com tudo isto veio uma corrente a favor da igualdade de contratação (...). Queriam que o processo de audições se uniformizasse. (p.267)

Nas décadas seguintes, as orquestras começaram a mudar a forma como contratavam os músicos: o processo de contratação passou a ser aberto a vários candidatos, foi estabelecido um júri oficial de seleção com vários membros da orquestra, as audições passaram a ser constituídas por cerca de três rondas eliminatórias (pré-eliminatória,

⁴ “era uma experiência peculiar, geralmente misteriosa e frustrante e por vezes totalmente inútil.”

⁵ “se houvesse uma audição de orquestra, era uma formalidade.”

semifinal e final) e foram implementadas as audições às cegas ou *blind auditions*, consideradas uma das principais mudanças efetuadas.

Começaram a ser usadas pela primeira vez em 1952 [pela *Boston Symphony Orchestra*], mas apenas nos anos 70 se tornaram uma prática comum. As “audições às cegas” acontecem por detrás de um pano ou de uma tela porque aquilo que interessa é ouvir a música, mais do que saber qual o sexo ou a cor da pele. (Boléo, 2017, para. 1)

As audições às cegas são um procedimento usado na seleção de candidatos que pretende esconder a identidade do concorrente através de um pano, biombo, painel ou tela, que é colocado entre este e o júri (Boléo, 2017). O principal objetivo era tornar o processo de seleção mais justo, igualitário e imparcial.

A ideia é que, através deste método, usado numa ou em várias fases da selecção, o júri não possa ver o aspecto físico do candidato, podendo concentrar-se na escuta musical, de forma a mitigar os aspectos exteriores às capacidades técnicas audíveis e propriamente musicais na avaliação da qualidade artística da performance. (Boléo, 2017, para. 2)

Tais aspetos exteriores, mencionados por Boléo, incluíam a raça ou o género, mas também “a origem escolar dos candidatos e o seu possível reconhecimento, por exemplo, por ter pertencido a outra orquestra concorrente” (Boléo, 2017, para. 2).

As audições às cegas permitiram o aumento da justiça nas escolhas, favorecendo condições de igualdade na contratação dos músicos. Vários estudos estatísticos foram realizados sobre o assunto, mostrando, por exemplo, o impacto deste método na contratação de mulheres: “antes do advento das audições cegas, a percentagem de mulheres nas maiores orquestras sinfónicas nos Estados Unidos era inferior a 5 por cento. Actualmente, 25 anos depois, é cerca de 50 por cento” (Gladwell, 2005, p. 291). Um estudo de Claudia Goldin e Cecilia Rouse (2000) demonstrou igualmente que “the switch

to blind auditions can explain (...) possibly 25 percent of the increase in the percentage female in the orchestras from 1970 to 1996⁶” (p. 738).

Faltariam estudos semelhantes para perceber se outros factores, como a idade, a classe social, a cor da pele ou a “etnicidade” dos músicos não serão parte dos preconceitos incorporados no mundo da música e se não continuam a impedir (ou pelo menos, a dificultar) o acesso às orquestras mundiais de todos os que não são homens brancos com determinado perfil e currículo. (Boléo, 2017, para. 7)

Nos dias de hoje, o sistema de contratação de músicos para as orquestras está mais uniformizado. Numa entrevista entre Rob Knopper, percussionista da *Metropolitan Opera* (MET), em Nova Iorque, com Tom Greenleaves, timpanista da *Gewandhausorchester*, em Leipzig, é descrito o funcionamento do sistema utilizado atualmente por todas as orquestras alemãs, a maioria das orquestras austríacas e suíças e por algumas outras orquestras europeias.

Segundo Greenleaves (Knopper, 2016), as audições realizam-se sempre que ocorrem vagas disponíveis na orquestra, sendo publicitadas na revista mensal *Das Orchester* e em algumas plataformas online como *vioworld.com*, *musicalchairs.com* ou *muv.ac.com*. Estas provas são constituídas por várias rondas eliminatórias e precedidas de uma pré-audição.

Para o processo de inscrição os candidatos necessitam de enviar o currículo e outros documentos pessoais, por correio postal ou via online. Caso se realize uma pré-audição não presencial é necessário enviar também, neste processo, uma gravação áudio ou vídeo com requisitos específicos.

Após a receção das candidaturas é realizada uma análise apenas por membros do naipe ao qual a vaga se destina (por exemplo, violino I). Cada membro decide individualmente sobre quem deveria tocar na pré-audição (caso seja presencial) ou convidado diretamente para a audição principal. Os convites são geralmente enviados com quatro a seis semanas de antecedência, na mesma altura em que é anunciada a lista do repertório exigido. Porém, algumas orquestras publicam estes requisitos a partir do momento em que a vaga é anunciada.

⁶ “a mudança para audições às cegas pode explicar (...) um aumento aproximado de 25 por cento na percentagem de elementos femininos nas orquestras [dos EUA] entre 1970 e 1996.”

O repertório requerido numa audição de orquestra não costuma variar muito, dentro da especificidade de cada instrumento. Dependendo da vaga em questão, podem ser adicionalmente requeridos excertos orquestrais ou até peças nos respectivos instrumentos auxiliares, como por exemplo o flautim, o corne-ínglês ou o contrafagote.

For most instrumentalists that would mean playing part of the first movement of a standard, classical concerto, plus the cadenza, and maybe a bit of the slow movement. In the case of a percussion vacancy, the candidates would probably be required to each play one set study and a long *pp<ff>pp* roll on the snare drum, maybe *Firebird* and *Sorcerer's Apprentice* on mallets and a variety of cymbal clashes⁷. (Knopper, 2016, secção Preliminary audition)

A pré-audição consiste numa ronda único e acontece geralmente um ou dois dias antes da audição principal. Esta prova é assistida pelos membros do respetivo naipe e também por alguns dos membros mais relevantes de outros naves. Nesta fase, o número de candidatos varia normalmente entre os 40 e os 80 (tendo a audição a duração de um ou dois dias). No final desse tempo, os membros do júri discutem e votam secretamente nos candidatos que, na sua opinião, devem passar à audição.

Por norma, a audição é dividida em três rondas, embora também possam ser apenas duas. Em relação ao repertório, a primeira ronda é muito semelhante à pré-audição, muitas vezes com a adição de uma parte do primeiro andamento de um concerto do período romântico ou do século XX. Neste momento, “the orchestra as a whole is present and absolutely involved; each tenured member has a vote⁸” (Knopper, 2016, secção Main audition). Para além disso, tanto o respetivo naipe como, na maioria das orquestras, o maestro (caso esteja presente) têm direito de veto. A segunda ronda requer habitualmente um concerto do período romântico e uma série de excertos orquestrais. Para a percussão, poderá ser requerida uma peça a solo para um instrumento com altura definida, à escolha

⁷ “Para a maioria dos instrumentistas (...) [a pré-audição consiste em] tocar parte do primeiro andamento de um concerto clássico *standard*, a cadência e talvez um pouco do andamento lento. No caso da percussão, os candidatos teriam provavelmente de tocar uma peça e um longo *pp<ff>pp* em rufo, na caixa, talvez o *Aprendiz de Feiticeiro* e o *Pássaro de Fogo* nos instrumentos de lâminas e uma variedade de choques nos pratos.”

⁸ “a orquestra em geral está presente e absolutamente envolvida; cada membro titular tem um voto.”

do candidato, e vários excertos, orquestrais para uma variedade de instrumentos. No caso de uma terceira ronda, são pedidos mais excertos, para ambos os casos.

Após a última ronda o júri faz votações: para ganhar a vaga, em algumas orquestras, o candidato tem de ter 60% dos votos, tanto do naipe em questão como do resto da orquestra. Se for este o caso e se o maestro não o quiser vetar, há um vencedor. No entanto, o novo membro da orquestra não fica efetivo de imediato, mas sim em período probatório que, na maioria das orquestras, corresponde a uma temporada ou duas. No final deste período, a orquestra reúne-se para discutir e realizar novas votações, e tanto o respetivo naipe como o maestro têm direito de veto. Por norma, são necessários dois ou três votos para o músico se tornar num membro efetivo. No infeliz caso de não passar no período probatório, a vaga não é concedida, a orquestra publica um novo anúncio e todo este processo se volta a repetir (Knopper, 2016).

1.1.1. Orquestras de jovens

As orquestras de jovens são destinadas a músicos com idades compreendidas, em média, entre os 16 e os 26 anos, provenientes de conjuntos específicos de países, ou, em alguns casos, de todo o mundo. O seu principal objetivo é fornecer e desenvolver várias competências e conhecimentos necessários à profissão e carreira de um instrumentista de orquestra, possibilitando uma experiência orquestral próxima do mundo profissional.

Por norma, as orquestras de jovens organizam um ou dois projetos por ano, de curta duração (entre uma semana a um mês). Estes consistem na preparação de um repertório através de períodos intensivos de ensaios, em pequenas secções e com toda a orquestra, o qual é posteriormente apresentado em vários concertos e habitualmente em digressão. Durante esta preparação, os músicos têm a oportunidade de trabalhar com professores especialistas nos vários instrumentos, bem como maestros e solistas de renome. Para além disso, têm também a possibilidade de tocar em grandes salas de concerto e importantes festivais em todo o mundo (Direção-Geral das Artes, 2018).

Para participar nestes projetos é necessário realizar uma audição com uma estrutura muito semelhante à de uma orquestra profissional, no entanto, com menores dimensões. Por norma envolve apenas uma ronda (em raros casos, duas) e esta pode ser presencial ou por gravação. A quantidade de repertório exigido é menor: na maioria dos casos é requerido um andamento rápido de um concerto do período clássico, e cerca de três a oito

excertos orquestrais. Em alguns casos, como por exemplo na *European Union Youth Orchestra* (EUYO), a peça é de escolha livre:

Todos os candidatos devem executar uma peça de escolha livre e os excertos orquestrais obrigatórios para o respetivo instrumento (...). É conveniente, mas não obrigatório, que os candidatos de instrumentos de sopro (madeiras) preparem excertos orquestrais para um instrumento auxiliar. (Direção-Geral das Artes, 2018, secção Notas técnicas)

Em algumas orquestras são requeridas duas peças contrastantes ou dois andamentos contrastantes de uma sonata ou concerto, de escolha livre. Em todos os casos é apenas requerida uma pequena parte de cada peça (cerca de 2 a 4 minutos) que por norma, corresponde à exposição.

É possível encontrar alguns exemplos de orquestras de jovens e os seus respetivos países participantes no anexo II.

1.2. O método das Academias de Orquestra

1.2.1. Contextualização histórica

Almost as a matter-of-course, it is now part of a career as a professional musician: an Academy position in a Symphony orchestra. Why, is quickly explained: In an Academy, the common music is trained in a large orchestra – the perfect complement to the professional-musical education at the conservatories in Germany and abroad⁹. (Bamberger Symphoniker, s.d., para. 1)

⁹ “Por via de regra, atualmente faz parte da carreira de um músico profissional: um lugar numa Academia numa Orquestra Sinfónica. Porquê, é rapidamente explicado: Numa Academia, a música é praticada numa grande orquestra - o complemento perfeito para a educação musico-profissional dos conservatórios da Alemanha e no estrangeiro.”

O conceito de academia de orquestra (do alemão *Orchesterakademi*¹⁰) surgiu em 1972 quando o conceituado maestro Herbert von Karajan (1908-1989) criou a Academia da Orquestra Filarmónica de Berlim, hoje *Karajan Academy* (López López & Lago Castro, 2015). Este projeto tinha como objetivo preparar jovens músicos para o mundo profissional de orquestra, através de uma formação de dois anos que consistia simultaneamente num curso de pós-graduação e num estágio profissional (Berliner Philharmoniker, s.d.).

Nessa altura, tal como na atualidade, os alunos da academia de orquestra tinham a oportunidade de trabalhar com os membros da Filarmónica de Berlim. Este contacto era realizado através de aulas particulares, música de câmara e também com a participação em ensaios e concertos da própria orquestra. Para além disso, eram ainda financiados por uma bolsa.

Adicionalmente, existiam outras componentes da formação que tinham como objetivo preparar os academistas musicalmente e mentalmente para audições de orquestra futuras e para as condições extremas envolvidas nessas situações (Berliner Philharmoniker, s.d.).

Os objetivos de Karajan não diferiam muito dos das academias de orquestra atuais: quebrar a barreira entre a vida académica e a vida profissional e manter a tradição sonora e musical da orquestra (Döring, 2013). Desde então, outras orquestras alemãs criaram as suas próprias academias, inspirando-se neste modelo. Até ao final do séc. XX surgiram mais nove academias na Alemanha, aumentando o número para vinte e nove em 2013 (Döring, 2013), e pelo menos trinta e cinco na atualidade¹¹.

Esta tradição alemã influenciou orquestras de todo mundo, criando-se várias academias por toda a Europa, como a *Zurich Opera House Academy* (1997) (Suíça), *Vienna Radio Symphony Orchestra Academy* (1997) (Áustria), *Royal Concertgebouw Orchestra Academy* (2003) (Países Baixos), *Czech Philharmonic Academy* (2012) (República Checa), *Orchesterakademie Des Bruckner Orchester Linz* (Áustria) (2013),

¹⁰ *Orchesterakademie*: Instituição para a formação de músicos de orquestra. No original: „Einrichtung zur Ausbildung von Orchestermusikern“ (Duden, s.d.)

¹¹ A investigação acerca de academias de orquestra realizada no ano letivo 2019/2020 permitiu encontrar trinta e cinco academias de orquestra na Alemanha. No entanto, não foi possível obter informação de um número concreto de academias existentes neste país atualmente.

Tonkünstler Orchestra Academy (Áustria), *Académie de l'Opéra national de Paris* (2015) (França), *Royal Stockholm Philharmonic Orchestra Academy* (2016) (Suécia), *London Symphony Foyle Future Firsts* (Inglaterra) ou *Vienna Philharmonic Academy* (2019) (Áustria); nos EUA: *America's Orchestral Academy* (1988); *San Francisco Academy Orchestra* (2000) ou *Chicago Civic Orchestra*; na Ásia: *Hyogo Performing Arts Center Orchestra* (Japão) (2005) ou *Shanghai Orchestra Academy* (2014) (China) ou até na Nova Zelândia: *Auckland Philharmonia Fellowships* (2017).

1.2.2. Características

O resultado da pesquisa qualitativa dos vários modelos de academias de Orquestra alemãs e de outros países, permitiu a identificação das suas principais características e semelhanças. Por norma, este tipo de formação orquestral tende a durar entre um e dois anos, sendo destinado a jovens músicos com uma idade máxima, na maioria dos casos, de 26 anos. Os academistas recebem uma bolsa mensal que pode variar entre os 615€ e os 2500€¹², para além de serem pagos pelos seus serviços na orquestra.

Para entrar na academia, é necessário realizar audições, que apresentam um modelo muito semelhante às das orquestras profissionais, abordado anteriormente. Nas trinta e nove academias verificadas no ano de 2019/2020, as vagas para estas instituições eram muito reduzidas: cerca de nove a treze lugares disponíveis por ano, distribuídos pelos vários instrumentos da orquestra (violino, viola, violoncelo, contrabaixo, harpa, flauta, oboé, clarinete, fagote, trompa, trompete, trombone, tuba, percussão e tímpanos), sendo que vagas para o mesmo instrumento poderão não estar livres em anos consecutivos. Estas limitações tornam o processo de seleção extremamente rigoroso e competitivo.

É possível reconhecer pelo menos cinco pilares que estruturam a maioria das atividades desenvolvidas nas academias de orquestra: prática orquestral, aulas individuais, música de câmara, preparação para audições de orquestra e preparação física e psicológica.

1.2.3. Prática orquestral

Durante o tempo de formação na academia, os jovens músicos têm a oportunidade de tocar regularmente em ensaios e concertos da própria orquestra no local onde esta está sediada, tocando lado a lado de músicos especialistas e experientes. Para além disso,

¹² Valores encontrados através da pesquisa realizada no ano 2019/2020.

também podem integrar outras atividades da orquestra, como eventuais filmagens, transmissões na rádio, gravações de CDs e ainda digressões nacionais ou internacionais. Esta experiência permite-lhes obter uma visão do quotidiano de um músico profissional: “Man kann es auch nur lernen, wenn man es wirklich macht¹³” (Döring, 2013, p. 45).

Através dos ensaios, os academistas familiarizam-se com o principal repertório orquestral, sinfónico ou operático e experienciam, a nível prático, o significado de integrar uma orquestra em termos de conjunto, estilo e som (Tonkünstler Orchestra).

Um dos principais objetivos da maioria das academias é manter a tradição de cada orquestra, transmitindo aos seus academistas as suas características próprias como o seu “som inimitável” e “estilo inconfundível” (Tonkünstler Orchestra, s.d.; Wiener Philharmoniker, s.d.). Como refere Döring (2013): „Dieser spezielle Orchesterklang verlangt eine ganz besondere Spielweise, auf die eben die Akademie vorbereitet¹⁴“ (p. 58).

1.2.4. Aulas individuais

Os academistas têm, por norma, aulas individuais semanais lecionadas pelos chefes de naipe ou concertino da orquestra (e ocasionalmente por outros membros). Nestas aulas, são acompanhados na preparação e aperfeiçoamento do seu repertório, prioritariamente, nos excertos orquestrais e no repertório a solo tipicamente requerido para as audições de orquestra, aprendendo competências técnicas, musicais e performativas. No entanto, também podem ser orientados noutro tipo de programa a solo, por exemplo, para a preparação de concursos ou no próprio programa dos ensaios de orquestra. Em alguns casos, os academistas têm aulas direcionadas para o repertório orquestral específico de instrumentos auxiliares (por exemplo, aulas de flautim para um flautista e de contrafagote para um fagotista).

Algumas academias complementam estas aulas com masterclasses lecionadas por músicos e pedagogos convidados, provenientes de diferentes ambientes musicais. Deste modo, os estudantes têm acesso a outras visões e perspetivas sobre o mesmo repertório, o que representa uma experiência muito benéfica para a sua formação. São expostos a

¹³ “Só conseguimos aprender se o fizermos realmente.”

¹⁴ “Este som especial necessita de uma forma muito especial de tocar, para a qual a academia está a preparar.”

várias escolas de pensamento, o que desafia as suas noções preconcebidas e permiti-lhes desenvolver a sua individualidade musical (San Francisco Academy Orchestra, s.d.).

1.2.5. Música de câmara

Para além das aulas individuais, os academistas têm também aulas de música de câmara, apresentando-se regularmente em concerto. Este trabalho em pequenos grupos é muito importante pois permite o desenvolvimento de competências necessárias ao trabalho orquestral, tais como: saber ouvir, comunicar, liderar ou tocar em conjunto. Os jovens aprendem assim a adaptar as suas características individuais, como a dinâmica, articulação, afinação, tempo ou timbre, ao grupo.

“Appearing in a chamber music ensemble leaves student highly exposed and demands considerable strength of nerve, team spirit and technical perfection¹⁵” (Bamberger Symphoniker, s.d., secção Chamber music). Por outras palavras, este tipo de conjunto ajuda a desenvolver ainda mais as competências necessárias a um grande ensemble.

1.2.6. Preparação para audições de orquestra

Uma das grandes preocupações das academias de orquestra é preparar os estudantes musicalmente e psicologicamente para as audições de orquestra. O objetivo, idealmente, é que os academistas consigam um lugar de emprego fixo após o curso de dois anos. Este poderá ser na própria orquestra ou noutras. Por essa razão, os academistas devem candidatar-se a várias audições durante este período de tempo.

Para que este treino seja eficaz, ao fim de algum tempo de preparação individual e guiada, muitas academias realizam *mock auditions*, ou “simulações de audições de orquestra”, uma estratégia que irei abordar de forma mais detalhada no capítulo III (secção 3.4.).

Para além desta, são utilizadas outras estratégias: na academia da *Rundfunk-Sinfonieorchester Berlin*, por exemplo, os estudantes são “individually looked after by mentors, who assist them with advice and constructive criticism in order to allow them to

¹⁵ “Tocar num grupo de música de câmara deixa os alunos altamente expostos e exige um considerável controlo de stress, espírito de equipa e perfeição técnica.”

grow cautiously into the everyday life of an orchestral musician¹⁶” (RSB, s.d., para. 2); na *San Francisco Academy Orchestra*, os estudantes têm aulas de excertos em grupo, que são muito benéficas, pois ao assistir à performance dos colegas e ao respetivo feedback, também estão a aprender, visto que o papel de ouvinte é muito importante em qualquer género de aprendizagem.

1.2.7. Preparação física e psicológica

O quinto pilar do programa das academias de orquestra tem como objetivo sensibilizar os estudantes para as tensões físicas e mentais que fazem parte da profissão de um músico, ensiná-los a lidar com elas e ajudar a resolver problemas desta natureza. Deste modo, muitas academias de orquestra proporcionam workshops ou aulas regulares acerca destas temáticas.

Em relação à preparação física, surgem temas como: saúde e consciencialização corporal, movimento e postura, proteção da audição, medicação para músicos e ainda orientação médica e fisioterapêutica (Bamberger Symphoniker, s.d.; Concertgebouworkest, s.d.; Döring, 2013; Gewandhaus Orchester, s.d.; Joseph Joachim Akademie, s.d.; Münchner Philharmoniker, s.d.). Em todos os casos, é dada a devida atenção aos diferentes requisitos dos vários tipos de instrumentistas (cordas, sopros e percussão). Na Academia da Orquestra Filarmónica de Viena, os academistas aprendem prevenção de doenças profissionais e doenças relacionadas com o sistema locomotor, muitas vezes resultantes de uma postura inadequada.

Em relação à preparação psicológica, as academias utilizam algumas estratégias como: treino mental ou psicológico em sessões privadas ou coletivas; *coaching*; treino específico para audições e treino de gestão de stress (Akademie des NDR Elbphilharmonie Orchesters, s.d.; Concertgebouworkest, s.d.; Gewandhaus Orchester, s.d.; Joseph Joachim Akademie, s.d.; Münchner Philharmoniker, s.d.; Nürnberger Symphoniker, s.d.)

Para além destes, existem vários métodos que interligam a preparação física com a psicológica, como por exemplo: yoga específico para músicos; técnicas de relaxamento, como a técnica *Alexander* e os métodos *Feldenkrais* ou a *Dispokinesis* e também os betas

¹⁶ “são individualmente acompanhados por mentores, que os auxiliam com conselhos e críticas construtivas a fim de permitir que eles cresçam cautelosamente na vida de um músico de orquestra.”

bloqueadores (Akademie des NDR Elbphilharmonie Orchesters, s.d.; Bamberger Symphoniker, s.d.; Concertgebouworkest, s.d.; Joseph Joachim Akademie, s.d.; Staatsorchester Hamburg, s.d.).

Algumas academias complementam ainda estas metodologias com seminários ou masterclasses com maestros, solistas, ou compositores convidados, de modo a partilharem as suas experiências de vida e ainda auxiliando os academistas noutros temas como performance em palco e apresentação em público.

1.2.8. Outros componentes da formação

Para além dos cinco principais pilares abordados anteriormente, algumas academias de orquestra complementam ainda a sua formação com outro tipo de atividades como: workshops sobre técnicas de arco ou outras técnicas instrumentais específicas (Akademie des NDR Elbphilharmonie Orchesters, s.d.; Bayerisches Staatsorchester, s.d.; Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks, s.d.), aulas de organologia, musicologia, performance historicamente informada, música antiga, música moderna ou literatura barroca (Bamberger Symphoniker, s.d.; Joseph Joachim Akademie, s.d.) ou workshops de improvisação (Bamberger Symphoniker, s.d.; Concertgebouworkest, s.d.).

Os workshops de improvisação, tal como a música de câmara, têm uma grande influência na dinâmica de grupo: “Das sind ja alle phantastisch ausgebildete Musiker und beim Improvisieren müssen sie aufeinander hören und gemeinsam musizieren¹⁷”(Fink, 2013, como citado em Döring, 2013, p.50).

As competências de organização são outro aspeto valorizado na formação dos academistas e por essa razão são incentivados a desenvolver projetos educativos. Na maioria dos casos, estes consistem em concertos pedagógicos ou didáticos, destinados a famílias ou escolas, que são planeados e executados pelos próprios academistas, normalmente na vertente de música de câmara. Na Academia da *Royal Concertgebouw Orchestra*, por exemplo, os jovens músicos participam anualmente num workshop de educação que culmina num momento performativo numa escola para crianças com necessidades especiais. Este tipo de atividade poderá ter várias vantagens: “devising, preparing and executing their own education project (...), including any PR and

¹⁷ “são todos músicos extraordinários e quando improvisam têm de se ouvir uns aos outros e fazer música em conjunto.”

administrative work involved, helps Academy students see beyond their ‘musical horizon’ and places the career of a concert artist in its wider organisational context¹⁸” (Bamberger Symphoniker, s.d., secção Music Outreach).

1.2.9. O impacto das Academias de Orquestra nas orquestras e nos músicos

“Wie erfolgreich Orchesterakademien vergleichbarer Orchester seit langer Zeit sind zeigt sich unter anderem darin, dass nahezu alle Absolventen dieser Akademien Stellen in hochklassigen Orchestern weltweit bekommen haben¹⁹” (Orchesterakademie des WDR Sinfonieorchesters Köln, s.d., para. 1). As estatísticas de várias orquestras na Alemanha comprovam este facto, por exemplo, cerca de um quarto dos músicos atuais da Orquestra Filarmónica de Berlim são ex-academistas da mesma (Berliner Philharmoniker, s.d.); na *Deutsche Oper Berlin*, cerca de um quinto dos músicos são ex-academistas da própria orquestra e a *Staatskapelle Berlin* também ocupou mais de 25% da orquestra com os seus academistas (Döring, 2013).

Este modelo proporciona aos jovens músicos “a broadly faceted education encompassing all aspects of life as a performing musician²⁰” (Gewandhaus Orchester, s.d., para. 4). No entanto, “es ist eine win-win-Situation²¹” (Düsseldorfer Symphoniker, s.d., para. 2). Döring (2013) refere que são passadas experiências, tradições são preservadas de geração em geração e o futuro dos jovens músicos, assim como o da orquestra é assegurado.

Por um lado, os academistas beneficiam da formação, oportunidades e experiência que a academia lhes dá para o futuro, enquanto músicos de orquestra e por outro lado, estes fornecem uma nova perspetiva do repertório e transmitem aos seus colegas mais velhos, a sua energia, motivação, paixão e entusiasmo (Döring, 2013), perpetuando a tradição da orquestra, mas com inovação: “Es ist sehr wichtig, dass neue Ideen, neue Impulse und

¹⁸ “Conceber, preparar e executar o seu próprio projeto educacional (...), envolvendo trabalho administrativo e de relações públicas (RP), ajuda os academistas a ver para além do seu ‘horizonte musical’ e coloca a carreira de um performer no seu amplo contexto organizacional.”

¹⁹ “O sucesso das academias de orquestra há muito tempo é demonstrado, entre outras coisas, pelo facto de quase todos os academistas terem encontrado emprego em orquestras de alto nível em todo o mundo.”

²⁰ “uma educação amplamente facetada, que abrange todos os aspetos da vida de um músico profissional.”

²¹ “ambos saem a ganhar.”

aktuelle Tendenzen in die Orchester getragen werden (...) und halten so den Qualitätsstandard hoch²²” (Döring, 2013, p. 57).

Através desta pesquisa acerca do modelo das academias de orquestra foi possível compreender o peso que estas instituições têm no futuro das orquestras e da vida profissional dos jovens músicos. Para além disso, tendo em conta os resultados referidos anteriormente, permitiu encontrar os principais pilares e estratégias que devem fazer parte da preparação para o sucesso de uma audição de orquestra.

²² “É muito importante que novas ideias, impulsos e tendências atuais sejam levadas para a orquestra (...) desta forma, mantêm o padrão de qualidade elevado.”

CAPÍTULO II – Requisitos para o sucesso de uma Audição de Orquestra

2.1. Requisitos musicais e performativos

“Auditioning for the GMJO is a very competitive process and you should only do it if you possess an advanced level of proficiency on your instrument²³” (Gustav Mahler Jugendorchester, s.d., para. 10)

De acordo com a informação disponibilizada nas páginas das orquestras de jovens consultadas, é possível identificar quatro requisitos fulcrais para uma audição de orquestra: (1) sonoridade, (2) execução técnica, (3) interpretação e (4) atitude performativa. Cada um destes parâmetros deve ser apresentado a um nível avançado de proficiência, como refere a *Gustav Mahler Jugend Orchestra*, de modo a alcançar sucesso numa audição de orquestra.

Estes quatro requisitos serão desenvolvidos seguidamente assim como alguns conselhos relativos à apresentação do repertório obrigatório para audições: repertório a solo e excertos orquestrais.

2.1.1. Sonoridade

Acerca das competências necessárias para uma performance musical de excelência, McPherson & Schubert (2004) referem vários fatores essenciais à qualidade do som (1): (i) produção, projeção, foco e controlo do som em todos os registos e dinâmicas e (ii) consistência e variedade do som, isto é, a capacidade de produzir diferentes timbres ou cores. Apesar de esta ser uma característica pessoal e individual, cada orquestra, profissional ou jovem, tem o seu som próprio que a define e difere das outras, como foi referido anteriormente (ver secção 1.2.3). Um dos principais objetivos das orquestras é manter esta tradição sonora e por essa razão, o júri procura encontrar potenciais candidatos que se adequem e enquadrem neste importante parâmetro.

²³ “Concorrer para a GMJO é um processo muito competitivo e tu só deves fazê-lo se possúeres um nível avançado de proficiência no teu instrumento.”

2.1.2. Execução técnica

Relativamente à execução técnica (2), a EUYO refere a importância de demonstrar facilidade e clareza rítmica. As informações na página da *Jugendsinfonieorchester der Tonhalle Düsseldorf* indicam outras competências como a variedade e domínio dos vários tipos de articulação (como *legato* ou *staccato*) e de todo o espectro dinâmico (*piano*, *forte*, *crescendo*, *diminuendo*, entre outros).

McPherson & Schubert (2004) também abordam as competências técnicas necessárias a uma performance de excelência, dividindo-as em (a) competências fisiológicas, como a respiração, postura, relaxamento e coordenação do corpo e (b) competências físicas, como o controlo físico, resistência, sensibilidade para afinação, precisão do ritmo, articulação, dinâmicas e pulsação.

Das várias competências técnicas mencionadas, a sensibilidade para afinação é das mais referidas nos requisitos necessários às audições. Esta é uma qualidade essencial à performance musical, seja individual ou em grupo. Em ambos os casos, é necessário ter atenção à relação intervalar mediante o contexto e não apenas à altura exata da nota que pode ser medida através de um afinador. Para além disso, sendo que na maioria das audições é tocada uma obra com acompanhamento do piano, é importante que os candidatos consigam adaptar-se rapidamente a este instrumento, desde a nota de afinação que é dada no início da prova. Este momento poderá ter ainda uma maior relevância, por parte do júri, para certos instrumentistas, como é o caso dos oboístas, pois são os primeiros a dar a nota de afinação na orquestra.

Uma das características que revela se um candidato tem bom domínio técnico é a sua flexibilidade. Através da minha experiência em audições, pude reparar que muitas vezes o júri solicita a repetição de certas passagens dos excertos orquestrais, pedindo para modificar alguns parâmetros como a velocidade, o carácter ou a dinâmica ou até fazer perguntas acerca da interpretação ou da obra. “This is not to put you under pressure, but to see how flexible you are, and look at your ability to change and adapt²⁴” (Stark, 2019, p. 2).

²⁴ “Isto não é para vos pôr sob pressão, mas para ver o quão flexíveis conseguem ser, e observar a vossa capacidade para mudar e adaptar.”

A capacidade de adaptação é um dos fatores observados pelo júri durante uma audição, pois é uma das características necessárias ao funcionamento de uma orquestra:

Nowadays it is no longer sufficient for orchestral musicians to master their instrument at the highest level; it is just as important that they learn to position themselves within the delicate structure of an orchestra both sonically and socially, to play with open ears, to communicate with their fellow musicians and to continually assess themselves critically²⁵. (Tonkünstler Orchestra, s.d., para. 1)

2.1.3. Interpretação

What does it take to [preserve and strengthen the past and future of our art]? It takes playing with confidence and conviction that gets way past the notes and makes the points that composers took the time to imagine and write down. It means recommitting yourself to the powerful musical and communicative goals which you need to have for your own personal success and for the success of this art, which we so love²⁶. (Thomas, s.d., para. 2)

A capacidade de interpretar uma obra musical envolve várias competências expressivas e estilísticas: em relação às primeiras, McPherson & Schubert (2004) indicam a capacidade de projetar emoções, de comunicar pontos de mudança e clímax, de utilizar apropriadamente as cores do som e ainda e o ritmo geral de toda a performance. No que diz respeito ao estilo, o autor aponta alguns fatores como a escolha do tempo (*bpm*) e do

²⁵ “Nos dias de hoje, já não é suficiente para os músicos de orquestra dominarem o seu instrumento ao mais alto nível; é tão importante quanto aprenderem a posicionarem-se dentro da delicada estrutura de uma orquestra, em termos de som, mas também socialmente, tocar de ouvidos abertos, para comunicarem com os seus colegas e serem continuamente autocríticos.”

²⁶ “O que é necessário para preservar e fortalecer o passado e o futuro da nossa arte? É preciso tocar com confiança e convicção o que vai para além das notas, e ressaltar os pontos fulcrais da obra que os compositores imaginaram e escreveram. Significa comprometer-se com os objetivos musicais e comunicativos que são necessários para obter sucesso pessoal e para o sucesso desta arte, que tanto amamos.”

espectro dinâmico, a construção frásica (ou fraseado), a adequação do caráter e a demonstração da compreensão geral da estrutura da obra.

2.1.4. Atitude performativa

Acerca da atitude performativa (4) a EUYO coloca algumas questões acerca de aspetos relevantes numa audição de orquestra:

How is your performance? Is it stylistically appropriate, confident, subtle? Do you show you have an idea of how the music affects you? Do you cope with the almost inevitable accidents on the way, or are you phased by them? (...) If you show musicality, optimism, character, idea you will score well, but if you show trouble, difficulty, and blank expression you will not.²⁷ (Stark, 2019, p. 1)

É possível identificar na citação anterior três competências performativas necessárias a uma audição de orquestra: confiança, comunicação e capacidade de lidar com eventuais falhas.

Relativamente à primeira, Michael Tilson Thomas, cofundador da *America's Orchestral Academy*, diz que “so much of our responsibility as classical musicians rests in our performing with energy, insight, and generosity of expression. It is these qualities that can convince even the first time listener that coming back to another performance is worthwhile, and even essential²⁸” (Thomas, s.d., para. 1).

Tal como Thoman refere, a performance deve convencer o público e, no caso das audições de orquestra, o júri. Para poder convencer é necessário mostrar caráter, personalidade e capacidade de comunicar ideias. “Above everything else, we are looking

²⁷ “Como é a tua performance? É estilisticamente apropriada, confiante e subtil? Mostras de que forma a música te afeta? Consegues lidar com quase todos os imprevistos ou és afetado por eles? (...) Se demonstrares musicalidade, otimismo, caráter e ideias irás ter uma boa classificação, mas se demonstrares atribulação, dificuldade e expressões neutras, terás o oposto.”

²⁸ “Grande parte da nossa responsabilidade enquanto músicos eruditos repousa na nossa performance com energia, perspicácia e generosidade na expressão. São estas as qualidades que podem convencer até o primeiro ouvinte, que voltar para o próximo concerto valerá a pena e é até essencial.”

for positive attitude and an ability to communicate. Play as transmitter, not performing circus act!²⁹” (Stark, 2019, p. 1).

De acordo com McPherson & Schubert (2004), há vários fatores que permitem uma boa comunicação durante a performance, entre os quais: demonstrar confiança, apelar ao interesse, chamar à atenção, mostrar intenção, saber criar uma sensação de direção e de ocasião, acabar a obra com convicção e projetar a expressividade da obra interpretada. Para além destes, referem também duas capacidades necessárias à comunicação entre membros de um ensemble: saber ouvir e liderar.

De facto, a liderança é uma das competências mais trabalhadas nos projetos da *Old Ox Music Festival* (anterior *Aurora Chamber Orchestra*) sendo o foco de um dos seus programas associados “[help] musicians learn to communicate both as leaders and as section players, to understand and feel comfortable in a variety of styles and repertoire, to communicate with conductors and to ensure quality playing under any circumstances³⁰” (Aurora Chamber Orchestra, 2019, secção LEAD! with J. Saraste).

A capacidade de responder rapidamente perante eventuais erros ou falhas é um dos parâmetros avaliados numa audição de orquestra. Nessas situações, os músicos devem conseguir controlar as suas expressões faciais e corporais de modo a não demonstrarem desprezo, desilusão ou outros sentimentos negativos. Devem também conseguir controlar as suas emoções de forma a que não interfiram negativamente com o decorrer da prova: “All this does is to interrupt the flow of thought needed to get you back on the rails. Breathe. Everyone wants you to succeed!³¹” (Stark, 2019, p. 2).

2.1.5. Repertório a solo

No caso de não serem requeridas obras específicas para uma audição de orquestra, é importante que os candidatos realizem uma escolha ponderada: “some instruments have

²⁹ “Acima de tudo, procuramos uma atitude positiva e a capacidade de comunicar. Toca como um comunicador, não como um exibicionista!”

³⁰ “[Ajudar] músicos a aprender a comunicar tanto enquanto líderes como enquanto outros elementos do naipe, ajudar a perceber e estar confortável com vários estilos e obras, ajudar a comunicar com os maestros e garantir qualidade a tocar em qualquer circunstância.”

³¹ “Tudo o que isto faz é interromper o curso do pensamento necessário para voltar ao bom caminho. Respira. Todos querem que tenhas êxito!”

few possible pieces written for them, but for some others a vast wealth of repertoire exists. For the latter instruments, choose your piece carefully!³² (Stark, 2019, p. 2).

Por um lado, devem evitar escolher repertório a solo pouco conhecido: “try to avoid choosing obscure things, we would prefer things that are commonly performed on professional orchestral auditions, i.e., Violins, a solo Bach or a movement from a Mozart Violin concerto³³” (National Academy Orchestra, s.d., seção Audition Requirements). Por outro lado, as peças escolhidas devem ser confortáveis e adequadas ao nível dos candidatos: “choose well-prepared, current repertoire that you feel best represents your work³⁴” (Music House International, s.d.), “don’t try to impress us with one that is perhaps beyond you at this stage³⁵” (Stark, 2019, p. 2). O mais importante não é o nível de dificuldade da obra apresentada, mas sim as competências demonstradas (Tonhalle Düsseldorf, s.d.).

A peça escolhida deve demonstrar as melhores competências musicais e técnicas do candidato e no caso de serem requeridas duas peças, estas devem ser contrastantes, seja em estilo, caráter ou época (Boston Youth Symphony Orchestras, s.d.).

Independentemente de serem requeridas obras específicas ou de escolha livre, por norma, é apenas pedida uma pequena parte da peça ou andamento. Embora o mais frequente seja tocar apenas a exposição, o júri poderá pedir outras partes, incluindo a cadência. Por essa razão é importante que a peça ou andamento estejam preparados na sua totalidade (Verbier Festival Orchestra, 2019).

2.1.6. Excertos orquestrais

“Oft war das solistische Repertoire gut trainiert, doch Klangvorstellung, rhythmische Präsenz und schließlich der unzureichende Vortrag besonders schwieriger

³²“Alguns instrumentos têm poucas peças compostas para eles, mas outros têm um vasto e rico repertório. Para os últimos, escolham a vossa peça cuidadosamente! Escolham uma peça que seja confortável de tocar.”

³³ “Preferimos obras que sejam normalmente tocadas em audições para orquestras profissionais, isto é, para os violinos, uma obra a solo de Bach ou um andamento de um concerto de Mozart.”

³⁴ “Escolham repertório bem preparado e que sintam que representa melhor o vosso trabalho.”

³⁵ “Não tentem impressionar com algo que talvez seja acima das vossas capacidades neste momento.”

,Orchesterstellen‘ offenbarten hoffnungsvolle Bewerber als nicht geeignet³⁶” (Wandel, 2012, como citado em Döring, 2013, p.29).

Na apresentação dos excertos orquestrais, deve ser dada particular atenção às intenções do compositor, por exemplo, na execução adequada do tempo, dinâmica, articulação, caráter, timbre e construção frásica, de acordo com o estilo e gênero da obra interpretada (Stark, 2019). Devem ser cumpridas todas as indicações presentes na partitura (que é disponibilizada pela orquestra) e dominados todos os aspetos relativos à sonoridade, execução técnica, interpretação e atitude performativa, abordados anteriormente.

Para além disso, é aconselhável a audição integral da obra de que o excerto faz parte (Direção-Geral das Artes, 2018). “It is important that you play the extracts accurately but also with sensitivity to the context of the whole piece, paying particular attention to accurate rhythm, tempi, dynamics and tuning³⁷” (Stark, 2019). Por exemplo, se um violonista está a tocar uma passagem de acompanhamento, deve conhecer a melodia que está a acompanhar e transmiti-lo na sua performance: “Do you respond to the harmonic changes that might happen during your passage, waiting perhaps for a beautiful harmonic change that happens in another part, not yours? We notice these things³⁸” (Stark, 2019, p. 1).

2.2. Requisitos psicológicos

“Only the best applicants, who are determined through a strict selection procedure, are able to take part in the orchestra projects³⁹” (Gustav Mahler Jugendorchester, 2018, para. 2).

³⁶ “O repertório a solo era frequentemente bem preparado, mas o som, a presença rítmica e, finalmente, a execução inadequada das passagens orquestrais particularmente difíceis revelavam que potenciais candidatos eram inadequados.”

³⁷ “É importante que toquem os excertos meticulosamente, mas também com sensibilidade ao contexto de toda a obra, tendo especial atenção ao ritmo, tempo, dinâmicas e afinação corretas.”

³⁸ “Respondes às mudanças harmónicas que poderão aparecer durante a passagem, esperando talvez por uma bela mudança harmónica que aconteça noutra parte instrumental, não na tua? Nós notamos estas coisas.”

³⁹ “Apenas os melhores candidatos, que são selecionados através de um rigoroso processo de seleção, podem participar nos projetos da orquestra.”

As audições de orquestra representam momentos decisivos na carreira e vida de um músico. O rigoroso e competitivo processo de seleção envolve condições extremas para as quais é necessária uma grande preparação física e sobretudo mental. Numa entrevista de Sylvia Döring a Kamilla Glas, violinista que concluiu a *Ferenc Fricssay Academy* (Berlim) e é atualmente representante da mesma, Glas afirma: “Bevor man nicht so eine Situation eines Probespiels durchgemacht hat, weiß man gar nicht, wie mental anstrengend so etwas ist, das hat echt nichts mit Konzertvorspielen, anderen Vorspielen oder einem Wettbewerb zu tun⁴⁰” (Döring, 2013, p. 48).

Situações de stress e pressão ocorrem inevitavelmente em audições e durante toda carreira de um músico de orquestra: em ensaios, concertos e nomeadamente quando estão mais expostos, por exemplo, no caso de solos. Por esta razão, a capacidade de lidar com estes estados mentais é um dos critérios de avaliação nas audições (Stark, 2019). De facto, como referem Connolly & Williamon (2004) “mental skills are integral to performance success. The ability to guide oneself consistently into a calm, focused, flexible, goal-oriented state of mind is so central to performance that renowned pedagogues have long championed its use⁴¹” (p.241).

Na literatura sobre psicologia da música e otimização da performance musical é possível identificar três fatores psicológicos essenciais a uma audição de orquestra: (1) concentração, (2) autoconfiança e (3) gestão de stress situacional, que serão desenvolvidos seguidamente.

2.2.1. Concentração

“The performance literature suggests that our ability to stay focused only on those things that are relevant to what we are doing at that moment is the overarching key to

⁴⁰ “Antes de passar por uma situação como uma audição de orquestra, não se sabe o quão mentalmente exaustivo pode ser, realmente não tem nada a ver com tocar em concertos, outras provas ou concursos.”

⁴¹ “As competências mentais são essenciais para o sucesso de uma performance. A capacidade de um indivíduo se guiar, de forma consistente, até um estado calmo, focado, flexível e orientado por objetivos é tão importante para a performance que pedagogos de renome há muito as defendem.”

great performances⁴²” (Kageyama⁴³, secção Mental focus). De facto, durante uma audição de orquestra, os músicos devem focar-se nos aspetos que conseguem controlar e afastar o pensamento de distrações ou preocupações relacionadas com aspetos que estão para além do seu controlo (Connolly & Williamon, 2004).

No entanto, para atingir este estado de atenção plena durante uma audição de orquestra, esta capacidade deve ser desenvolvida ao longo das várias semanas ou meses de preparação, isto é, durante as sessões de estudo individual (Connolly & Williamon, 2004). Uma das principais razões para esta necessidade é o facto, como referido anteriormente, de uma audição de orquestra representar uma situação stressante e, como referem Connolly & Williamon (2004) “when you are anxious, your attention narrows, and your ability to shift attention [from internal to external] lessens⁴⁴” (p.236).

A capacidade de concentração é também essencial para lidar com algumas características comuns numa audição de orquestra: em primeiro lugar, as passagens orquestrais são extremamente curtas, algumas duram menos do que um minuto e normalmente chegam até aos três minutos, tendo a prova uma duração total de cerca de cinco a dez minutos. Consequentemente, os candidatos têm pouco tempo para demonstrar todas as suas competências e convencer o júri de que têm o nível necessário para integrar a orquestra. Em segundo lugar, os excertos orquestrais requeridos são muito contrastantes entre si e têm de ser apresentados sucessivamente, por norma, numa ordem escolhida pelo júri. Por exemplo, através de uma análise aos principais requisitos de repertório nas audições de orquestra para fagote verifica-se que é frequentemente requerido tocar o excerto do último andamento da 4ª Sinfonia de L. v. Beethoven, uma passagem rápida (ca. 140 bpm) em *staccato*, que tem a duração de cerca de vinte segundos, e por exemplo, o excerto da abertura da 6ª Sinfonia de P. I. Tchaikovsky, uma passagem lenta com um

⁴² “A literatura acerca da performance musical sugere que a nossa capacidade de permanecer focados apenas nas coisas que são relevantes para o que estamos a fazer em determinado momento, é a grande chave para uma boa performance.”

⁴³ <https://members.bulletproofmusician.com/edu/beyond-practicing-2/>

⁴⁴ “quando está ansioso, a sua atenção é restringida e a sua capacidade de desviar a atenção [do interior para o exterior] diminui.”

ataque delicado em pianíssimo no registo mais grave do instrumento (ver figuras 1 e 2), sendo que poderão ser apresentados de forma consecutiva.



Figura 1: L. v. Beethoven, Sinfonia nº4, IV. *Allegro ma non troppo* (excerto para fagote I)



Figura 2: P. I. Tchaikovsky, Sinfonia nº6, I. *Adagio – Allegro non troppo* (excerto para fagote I)

É, pois, necessário que os músicos consigam adaptar-se rapidamente aos aspetos individuais de cada excerto, como o carácter, tempo, dinâmica, articulação e todos os outros mencionados anteriormente (ver secção 2.1.) de forma a estarem preparados para qualquer situação de audição.

2.2.2. Autoconfiança

A confiança é um dos fatores associados ao sucesso de uma performance (Connolly & Williamon, 2004). Este fator envolve algumas competências como a própria expectativa de sucesso e a capacidade de não comprometer a performance devido a

eventuais falhas (Connolly & Williamon, 2004), tal como foi referido anteriormente (2.1.4.). Se por um lado o pensamento crítico, de uma forma positiva, pode ajudar a construir autoconfiança, por outro, pensamentos negativos podem ter um impacto negativo na confiança e conseqüentemente na performance: “practicing the wrong patterns in our head will make us more likely to reproduce those more consistently. (...) Imagining yourself making mistakes can cause you to play worse⁴⁵” (Kageyama⁴⁶, secção What you see is what you get). Para além disso, sob pressão, a mente tende a ir para os piores cenários, tais como insucessos passados ou outros fatores que afetam a confiança do indivíduo (Kageyama⁴⁷). Por estas razões, a capacidade de silenciar a autocrítica negativa e cultivar o pensamento positivo deve ser trabalhada ao longo dos meses de preparação para uma audição de orquestra.

2.2.3. Gestão de stress situacional

O stress situacional está relacionado com a perceção do músico acerca do ambiente e das circunstâncias de uma performance em particular (Lehmann, Sloboda, & Woody, 2007), no entanto, não é necessariamente desfavorável para a performance: “actually, much of the time, stress itself isn’t the issue. It’s how you react to stress that determines whether its effect is positive or negative⁴⁸” (Klickstein, 2009, p.151).

De facto, “although most musicians more readily identify too much arousal (or anxiety) as a problem, too little arousal would also make it difficult to perform well⁴⁹” (Lehmann, Sloboda, & Woody, 2007, p. 147). De acordo com psicólogos que trabalham na área das artes performativas e do desporto, é necessário um “nível ótimo de ansiedade”

⁴⁵ “praticar os padrões errados na nossa mente tornar-nos-á mais propensos a reproduzi-los de forma mais consistente. (...) Imaginar-se a si mesmo a cometer erros poderá fazer com que toque pior.”

⁴⁶ <https://bulletproofmusician.com/what-should-i-think-about-the-night-before-an-audition/?hilite=%27audition%27>

⁴⁷ <https://bulletproofmusician.com/difficulty-staying-optimistic-before-a-big-audition-try-using-a-positivity-cheat-sheet/>

⁴⁸ “Na verdade, na maioria das vezes, o stress em si não é o problema. É a sua forma de reação ao stress que determina se o seu efeito é positivo ou negativo.”

⁴⁹ “embora a maioria dos músicos identifique mais imediatamente o excesso de estímulo (ou ansiedade) como um problema, pouca quantidade de estimulação também tornaria difícil alcançar uma boa performance.”

para atingir uma performance de alta qualidade, e este dependerá das características do indivíduo e da circunstância performativa em particular (Lehmann, Sloboda, & Woody, 2007).

Esta relação entre ansiedade e qualidade da performance é descrita na lei de Yerkes-Dodson: “performance is best when arousal is at moderate levels - that is, when the performer is neither too relaxed nor too anxious⁵⁰” (Yerkes & Dodson, 1908, como citado em Williamon, 2004, p.12).

Tal como refere Klickstein (2009) “you can’t rid yourself of the possibility of becoming anxious at a performance (...), but you can temper your anxiety and have multiple coping strategies standing by⁵¹” (p.151). Por esta razão, é fundamental que o músico desenvolva estratégias para gerir o stress ao longo da sua preparação individual, de modo a alcançar um nível ótimo de ansiedade e ser bem-sucedido numa audição de orquestra.

2.3. Requisitos físicos

Como foi referido anteriormente, uma audição de orquestra dura apenas alguns minutos, pelo que, à partida não será necessária uma grande preparação física específica para este momento tão breve. No entanto, uma atividade física regular e um estilo de vida saudável devem fazer parte da rotina de um músico, sendo extremamente importantes para atender às exigências do seu estilo de vida, quer enquanto estudante quer profissional. Neste sentido, Parry (2004) refere que:

Clearly, musicians lead a demanding life. In Britain, for example, performers must hasten between rehearsal, concerts, recording sessions, and teaching (...). In

⁵⁰ “a melhor performance ocorre quando o nível de ansiedade é moderado, isto é, quando o músico não está nem demasiado relaxado, nem demasiado ansioso.”

⁵¹ “não pode se livrar-se da possibilidade de ficar ansioso numa performance (...), mas pode moderar a sua ansiedade e ter várias estratégias para lidar com a mesma.”

addition, they need to practice, and on tour, schedules are inordinately demanding with practically no respite on return⁵² (p.56)

As milhares de horas envolvidas a tocar o mesmo instrumento ao longo de vários anos, não só em performances e ensaios, mas nomeadamente durante o estudo individual, constituem um grande esforço físico e mental para o músico. De acordo com Parry (2004), o corpo humano não foi feito para permanecer na mesma posição durante horas seguidas e por essa razão, a prática instrumental, quando não complementada com exercício regular e com a prática de técnicas específicas preventivas, poderá provocar lesões prejudiciais à saúde dos músicos: “Clearly, the act of practicing and performing intensely over several years can bear profound effects on human anatomy, including musculature, bone structure, circulation, and the respiratory system⁵³” (p.41).

Por esta razão, os músicos devem gerir a quantidade e intensidade das suas sessões de estudo, considerando as suas capacidades a nível físico: “In general, the more physically fit one is (...) the more one can play without harm⁵⁴” (Parry, 2004, p. 50). Na literatura acerca da preparação física para a performance é possível identificar quatro fatores necessários para estar em forma fisicamente: (1) força (nomeadamente o fortalecimento dos músculos posturais para que o pescoço e restante coluna possam estar numa posição saudável), (2) resistência, (3) flexibilidade e (4) boa função cardiovascular.

De acordo com Parry (2004) as condições médicas mais comuns que afetam os músicos são distúrbios músculo-esqueléticos e distonia focal, nomeadamente nas zonas das costas, pescoço e dos membros superiores como mão, punho, antebraço, cotovelo e ombro. Estes devem-se nomeadamente a inflamações nos músculos e/ou tendões, provocadas por atividades que exigem do indivíduo o uso forçado e/ou repetitivo de grupos musculares e posturas inadequadas (Gonçalves, 2005, como citado em Sousa, 2014). Num estudo de 1997, realizado pela *Fédération Internationale des Musiciens*

⁵² “Claramente, os músicos levam uma vida exigente. Na Grã-Bretanha, por exemplo, os intérpretes têm de correr entre ensaios, concertos, sessões de gravação e aulas (...). Para além disso, precisam de estudar instrumento e, durante as digressões, os horários são excessivamente exigentes, com praticamente nenhum tempo para repousar.”

⁵³ “Claramente, o ato de estudar e tocar intensamente ao longo de vários anos pode ter efeitos profundos na anatomia humana, incluindo musculatura, estrutura óssea, circulação e sistema respiratório.”

⁵⁴ “Em geral, quanto mais fisicamente preparado estiver (...) melhor pode tocar sem prejudicar o corpo.”

(FIM), foram questionados músicos de 57 orquestras de todo o mundo, acerca da saúde ao longo da carreira, o estudo mais abrangente até então: “Throughout the world, the results were consistent: 56% had suffered pain when playing within the last year and 34% experienced pain more than once a week. The most common sites of pain were the neck, shoulder and back. In 19%, pain was severe enough to stop performance⁵⁵” (Parry, 2004, p.42). Num estudo de 2012, com o mesmo propósito, foram questionados mais de 2500 músicos de 133 orquestras alemãs: 55% queixaram-se de problemas físicos que dificultam a execução do instrumento, afetando dois terços dos músicos com 50 a 68 anos e 30% dos músicos com 20 a 35 anos. Consequentemente, 77% dos músicos questionados sentiram a necessidade de implementar várias medidas de promoção e prevenção de saúde (Gembris & Heye, 2012).

Por outro lado, “the link between a healthy body and healthy mind is not a new concept for optimizing performance and general functioning in life⁵⁶” (Taylor & Wasley, 2004, p. 164). De acordo com Williamon (2004) e Taylor & Wasley (2004), uma prática regular de exercício físico de intensidade moderada tem capacidades revitalizantes e energizantes, para além de ajudar a gerir o stress, reduzir a ansiedade, melhorar a autoestima e a autoconfiança. Como foi abordado na secção anterior, estas competências têm um enorme impacto na performance, pelo que, o desenvolvimento dos fatores físicos acima referidos, estão indiretamente relacionados com o sucesso de uma audição de orquestra.

⁵⁵ “Em todo o mundo os resultados foram consistentes: 56% sofreram dor ao tocar no último ano e 34% sentiram dor mais que uma vez por semana. Os locais de dor mais comuns foram o pescoço, ombros e costas. Em 19%, a dor era forte o suficiente para parar de tocar.”

⁵⁶ “a relação entre um corpo saudável e uma mente saudável não é um conceito novo para otimizar a performance e para o funcionamento da vida em geral.”

CAPÍTULO III – Estratégias de preparação para Audições de Orquestra

A literatura acerca da preparação para audições de orquestra, nomeadamente dos autores Kageyama (s.d.), Knopper (2015-2020) e Krause (2017), assim como da preparação para a performance em geral, como Klickstein (2009) e Williamon (2004) e ainda o método das academias de orquestra abordado no capítulo I, permitiu encontrar sete componentes e fases fundamentais para o sucesso de uma audição de orquestra:

- (1) organização e planeamento do estudo individual
- (2) leitura e estudo do repertório para a audição
- (3) utilização da gravação no estudo individual
- (4) realização de *mock auditions*
- (5) preparação psicológica
- (6) preparação física
- (7) aplicação de uma rotina pré-audição

De acordo com Knopper (2015), a preparação para uma audição de orquestra começa no dia em que os músicos têm acesso à lista de repertório requerido e acaba no próprio dia e momento da audição, passando por várias fases que envolvem a aplicação dos sete componentes referidos anteriormente. O objetivo deste capítulo é abordar cada um destes, referindo várias estratégias e métodos que os músicos, estudantes ou profissionais, possam aplicar na sua preparação para audições de orquestra e auxiliá-los a obter os melhores resultados.

3.1. Organização e planeamento

Uma das estratégias mais abordadas por vários autores na literatura acerca da preparação para audições de orquestra, é a organização e o planeamento do estudo individual ao longo das várias semanas ou meses que antecedem o dia da audição. De acordo com Knopper (2015), um plano de estudo deve organizar não só o estudo

individual, mas também todas as atividades necessárias à preparação de uma audição, como, por exemplo, a pesquisa acerca do repertório requerido ou a realização de gravações e *mock auditions* (ver secções 3.1.4., 3.3. e 3.4., respetivamente). Para criar este tipo de plano, primeiramente, é necessário que os músicos definam objetivos, a curto e longo prazo, e seguidamente, averiguem o tempo disponível para poder gerir o estudo individual de modo a alcançar esses mesmos objetivos.

Jørgensen (2004) também refere a importância de ter uma visão geral do processo de preparação para um momento performativo. De acordo com o autor, um plano de estudo deve ser baseado na quantidade de tempo que o músico consegue dedicar ao estudo do instrumento diariamente e no que pretende fazer durante cada uma das sessões de estudo.

Klickstein (2009) aconselha a utilização de um cronograma ou plano de estudo para todas as performances que envolvam um planeamento complexo, como é o caso das audições de orquestra: “With big events, the artistic and logistic details can reach nerve-racking proportions, so it’s wise to employ written timelines that itemize what and when things are going to get done⁵⁷” (p. 216).

3.1.1. Estabelecimento de objetivos

De acordo com Jørgensen (2004) e Connolly & Williamon (2004), o estabelecimento de objetivos proporciona vários benefícios na carreira de um músico, como, por exemplo, estabelecer uma direção, manter a motivação, aumentar o esforço, direcionar a atenção, melhorar a aprendizagem e contribuir para sua evolução a nível instrumental e artístico.

Por estas razões os músicos deverão definir objetivos gerais, relacionados com determinada audição de orquestra e dividi-los em objetivos mais específicos para orientar cada sessão de estudo individual, envolvida na preparação para a mesma. De facto, “individuals who plan what to do - and know why they do something and what they wish to accomplish - can make their practice sessions more efficient⁵⁸” (Jørgensen, 2004, p.89).

⁵⁷ “Com grandes eventos, os detalhes artísticos e logísticos podem atingir proporções angustiantes, por isso é aconselhável utilizar cronogramas escritos que compreendam quais tarefas serão realizadas e quando.”

⁵⁸ “Indivíduos que planeiam o que fazer – e sabem porque o fazem e o que pretendem alcançar - conseguem tornar as suas sessões de estudo individual mais eficientes.”

Os objetivos podem ser direcionados para a qualidade técnica de uma performance ou para a sua qualidade musical (Jørgensen, 2004). “Artistic goals could involve producing full tone, relaxed vibrato, and a bevy of rhythm variations; technique-wise, a string player might seek to play scales with seamless position shifts and a variety of bowings⁵⁹” (Klickstein, 2009, p.10).

De modo a orientar uma lista de objetivos, necessária à elaboração de um plano de estudo de preparação para uma audição de orquestra, Knopper (2018) refere vários aspetos que os músicos devem ter em consideração: em primeiro lugar, devem ter conhecimento dos requisitos necessários para serem bem-sucedidos numa audição de orquestra. Devem perceber quais são os requisitos gerais para uma audição (ver capítulo II) e os mais específicos, isto é, o que é que o júri procura em cada excerto orquestral em concreto (para o tal poderão realizar uma pesquisa ao repertório a ser interpretado na audição, falar com o professor de instrumento ou com músicos experientes nesta área). Em segundo lugar, devem refletir acerca da última audição de orquestra que realizaram e averiguar os aspetos que pretendem melhorar, a nível do repertório específico e da performance em si. Devem também refletir acerca da forma como se prepararam para essa audição, identificando os pontos fracos e pontos fortes, de forma a perceberem o que pode ser melhorado no processo de preparação para a audição futura.

Para além destes aspetos, os músicos devem ter em consideração o feedback do júri de audições anteriores, do professor de instrumento e de *mock auditions* que tenham realizado.

De acordo com Knopper (2018) a lista de objetivos poderá ser organizada por obra ou excerto orquestral requerido para a audição. Na figura seguinte é apresentado um exemplo de lista de objetivos para uma ronda de uma audição de orquestra para fagote, baseado na minha experiência e na literatura acerca do repertório orquestral para este instrumento:

⁵⁹ “Os objetivos artísticos podem envolver a produção de um som cheio, vibrato relaxado e um conjunto de variações rítmicas; tecnicamente, um músico de cordas pode procurar estudar escalas com mudança de posição e variedades de arco.”

Lista de Objetivos

Excertos	Objetivos
Beethoven - Sinfonia nº4, em sib maior, IV. <i>Allegro ma non troppo</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Limpeza no <i>staccato</i> ○ Não começar demasiado rápido ○ Manter a pulsação entre as colcheias e as semicolcheias
Donizetti - Ópera <i>L' Elisir d'amore</i> , ária <i>Una furtiva lagrima</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Manter o tempo ○ Demonstrar pontos de tensão no fraseado ○ Ajustação precisa na dinâmica <i>piano</i> ○ Contrastar dinâmicas
Ravel - Concerto em sol maior para piano e orquestra, I. <i>Allegrement</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mostrar conforto no registo agudo ○ Trabalhar a dinâmica <i>forte</i>
Ravel - Concerto em sol maior para piano e orquestra, III. <i>Presto</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Manter o tempo ○ Regularidade nas semicolcheias ○ Respirar bem

Figura 3: Lista de objetivos para uma audição de orquestra para fagote

É natural que os objetivos mudem durante a preparação para a audição, quer seja de uma semana para outra ou até entre sessões de estudo. Por essa razão, os músicos devem rever regularmente a sua lista de objetivos, atualizando-a e ajustando-a às necessidades de cada fase (Jørgensen, 2004). “Setting challenging and specific goals can lead to better performance quality than setting goals merely ‘to do my best’ or not setting goals at all⁶⁰” (Connolly & Williamon, 2004).

3.1.2. Gestão de tempo

De acordo com Knopper (2015), e como foi referido anteriormente, o segundo passo para criar um plano de estudo para uma audição de orquestra é averiguar a quantidade de tempo disponível para preparar o repertório e a audição em si, desde o dia em que os candidatos têm acesso ao repertório requerido, até ao dia da mesma.

No entanto, para os músicos poderem organizar todo esse tempo de forma eficiente devem considerar alguns aspetos relacionados com a quantidade e a distribuição do

⁶⁰ “Definir objetivos desafiantes e específicos pode levar a uma melhor qualidade da performance do que definir objetivos como, meramente “fazer o meu melhor” ou não definir qualquer objetivo.”

estudo individual. De facto, Williamon (2004) refere que há certas questões formuladas frequentemente pelos músicos acerca destes dois fatores, como, por exemplo, “Quantas horas preciso de estudar por dia/semana?”, “Quantas sessões de estudo devo ter por dia?”, “Quanto tempo deve durar cada sessão?”, entre outras questões relacionadas com a gestão do estudo individual: “Quanto tempo de pausa deve haver entre sessões?” ou “Qual é o melhor momento do dia para estudar?”.

Neste sentido, Barry & McArthur (1994) salientam a importância de os músicos conhecerem as suas características individuais relativamente a estes parâmetros, por exemplo, através do registo e observação de um período de sessões de estudo e do seu impacto a curto e longo prazo. Jørgensen (2004) também refere a importância de os músicos observarem e registarem as suas sessões de estudo de modo a compreenderem a quantidade de horas de estudo individual que necessitam:

In order to manage the amount of time spent in practice successfully, you should observe and reflect upon the relationship between the time you invest in individual practice, and the progress you witness in your playing. Do you invest too little time to make progress? Do you invest just enough time to progress slowly and manage your short-term demands and goals?⁶¹ (p.91)

Após a observação e o registo de várias sessões de estudo, os músicos conseguem perceber, por exemplo, quanto tempo necessitam para atingir determinado objetivo, o que os permitirá organizar um plano de estudo com maior eficácia.

Em relação à quantidade de estudo, Jørgensen (2004) refere que é esperado que os estudantes de música estudem regularmente, ou seja, todos os dias ou quase todos os dias numa semana. Klickstein (2009) aconselha os músicos a considerarem ter um dia por semana para descansar ou pelo menos, estudar menos ou com menor intensidade. Relativamente à questão da quantidade de estudo diária que um músico necessita, parece não existir nenhuma resposta universal aplicável. Contudo, Jørgensen (2004) refere a

⁶¹ “De forma a gerir com sucesso a quantidade de tempo despendido no estudo individual, deve observar e refletir acerca da relação entre o tempo que investe no estudo individual e o progresso que sente. O tempo que investe é insuficiente para haver progresso? Investe tempo suficiente para progredir lentamente e alcançar os objetivos e exigências a curto prazo?”

existência de uma “regra”, para alunos do ensino superior, que varia, em média, entre as 20 e 25 horas semanais, o que equivale a cerca de 3 a 3 horas e meia por dia. Estes dados poderão ser utilizados como referência, cada músico deverá perceber qual é quantidade de estudo que necessita.

Para além disso, Klickstein (2009) refere que os músicos devem estudar aproximadamente o mesmo número de horas todos os dias, não excedendo os seus limites físicos. Por vezes, na preparação para uma audição de orquestra alguns músicos aumentam a quantidade de estudo semanal. No entanto, de acordo com o autor, caso seja necessário aumentar o número de horas despendido no estudo individual, esse aumento não deverá superar os 10 a 20% por semana, de modo a não causar demasiada tensão, tanto a nível físico como psicológico.

Relativamente à duração de uma sessão de estudo, Jørgensen (2004) refere que esta deve ser suficientemente longa para que ocorra evolução, porém, indica uma possível referência para alunos do ensino superior, de cerca de 40 a 60 minutos por sessão. Já Klickstein (2009) refere que a quantidade de estudo recomendada por professores e autoridades de saúde é cerca de 25 a 30 minutos por sessão.

Para além de perceber a quantidade de estudo necessária para atingir determinado objetivo, é importante que todas essas horas sejam distribuídas da forma mais eficiente possível. De acordo com Barry & McArthur (1994), realizar várias sessões de estudo por dia com curta duração é mais eficaz do que realizar um menor número de sessões com maior duração. Klickstein (2009) está de acordo com esta regra e incentiva a realização de várias sessões de estudo ao longo de um dia, preferencialmente no mesmo horário relativamente aos outros dias da semana.

Um momento crucial à distribuição do estudo são as pausas e intervalos, que com a estrutura e duração adequadas, ajudam a recarregar energias, prevenir lesões e ainda a fortificar a capacidade de resolver problemas no estudo (Klickstein, 2009). De acordo com Jørgensen (2004), os intervalos entre sessões devem ser suficientemente longos para ultrapassar o cansaço, mas não demasiado longos para haver esquecimento do que foi trabalhado na sessão. Klickstein (2009) refere que, de uma forma geral, deve haver um descanso de 10 minutos por cada hora de estudo. No caso de uma sessão de 25 a 30 minutos, como a recomendada pelo autor, deverá haver um intervalo de 5 minutos antes de iniciar outra sessão com a mesma duração. No entanto, refere que há músicos que

optam por sessões e intervalos bastante mais curtos, descansando 2 a 3 minutos por cada 15 minutos de estudo. Para além disso, refere que o descanso deve ser maior se o músico estiver a adaptar-se a novas técnicas no instrumento ou se for uma sessão muito intensiva.

Por fim, para além de perceber a quantidade de horas necessárias e como as distribuir de forma eficiente, é importante perceber também qual é o melhor momento do dia para realizar as sessões de estudo. De acordo com Kageyama (2013) e Jørgensen (2004) o melhor momento para estudar e obter progresso é quando a mente e o corpo estão naturalmente em alerta, focados e com energia. De modo a perceberem em que momentos do dia conseguem atingir este estado, os músicos podem observar e registar os seus níveis de energia ao longo de cada dia de uma semana (Kageyama, 2013).

We all tend to experience certain peaks and valleys in our energy during the course of a day. Some have lots of energy in the morning, others find that their energy grows as the day progresses (...) trying to practice during low-energy periods results in a lot of wasted time⁶². (...) (p.9)

3.1.3. Plano de estudo

Após elaborar uma lista de objetivos e averiguar o tempo de estudo disponível, tendo em consideração todas as questões relacionadas com a gestão de tempo abordadas anteriormente, é possível criar um plano de estudo, de acordo com o método sugerido por Knopper (2015). Durante este processo, os músicos deverão distribuir os objetivos por meses, semanas, dias e/ou sessões de estudo, tendo em conta o que consideram que poderão alcançar em cada fase de preparação. O plano deve ser flexível, isto é, deverá haver espaço para alterações e ajustes que irão muito provavelmente surgir ao longo de todo o processo de preparação para uma audição de orquestra (Knopper, 2015).

Vários autores apresentam modelos de planos de estudo, com o objetivo de orientar os músicos na elaboração do seu próprio plano. Por exemplo, Knopper (2015) sugere um plano bastante definido com objetivos e tarefas organizados diária e semanalmente e um horário para cada uma das sessões de estudo. Na figura seguinte é possível observar uma

⁶² “Todos nós tendemos a experimentar certos picos e vales na nossa energia ao longo do dia. Alguns têm muita energia pela manhã, outros percebem que a sua energia aumenta com o passar do dia (...) tentar estudar durante os períodos de baixa energia resulta em tempo perdido.”

semana de um plano de estudo para uma audição de orquestra de fagote, baseado no plano sugerido por este autor:

Semana 5 (02/11 - 08/11) –Trabalhar Beethoven, 2º andamento de Ravel e Donizetti

- 2ª feira (16h-19h): Beethoven – *staccato* duplo 125-130 *bpm*
- 3ª feira (10h-13h, 15h-17h): Beethoven – *staccato* duplo 125-130 *bpm*, Donizetti – manter o tempo sem metrónomo
- 4ª feira (15h-19h): Beethoven – gravar, Donizetti – trabalhar afinação
- 5ª feira (15h-19h): Ravel – 115-120 *bpm*
- 6ª feira (15h-19h): Beethoven – *staccato* duplo 130-135 *bpm*
- Sábado (10h-13h, 15h-17h): Ravel – ver com metrónomo e gravar
- Domingo (15h-17h): Donizetti – gravar

Figura 4: Plano de estudo para uma audição de orquestra de fagote (semana 5)

Stees (2009) sugere um plano menos detalhado com objetivos organizados semanalmente em relação aos vários processos que deverão passar os excertos orquestrais para uma audição de orquestra de fagote:

<i>Plano de Preparação para uma Audição de Orquestra de Fagote (8 semanas)</i>	
Semana 1	<ul style="list-style-type: none"> ○ Organizar os excertos em listas: fáceis, difíceis, técnicos, nunca estudados (novos) ○ Estudar a lista completa, com ênfase nos excertos novos (caso se verifique) ○ Analisar as partituras gerais dos excertos e ouvir gravações
Semana 2	<ul style="list-style-type: none"> ○ Continuar com a lista dos excertos novos ○ Estudar outros excertos mais técnicos numa velocidade lenta ○ Gravar os excertos novos no final da semana
Semana 3	<ul style="list-style-type: none"> ○ Começar a ver os excertos mais técnicos ○ Começar a ver a lista dos excertos mais difíceis
Semana 4	<ul style="list-style-type: none"> ○ Estudar a lista de excertos difíceis ○ Estudar excertos de registo agudo. Escolher palhetas e tudéis para estes excertos ○ Gravar tudo

Semana 5	<ul style="list-style-type: none"> ○ Continuar com os excertos difíceis que estavam menos satisfatórios ○ Começar a estudar a lista de excertos fáceis ○ Finalizar as palhetas que podem ser utilizadas na audição
Semana 6	<ul style="list-style-type: none"> ○ Estudar a lista de excertos fáceis ○ Estudar o concerto ○ Começar a selecionar palhetas que podem ser usadas na audição ○ Gravar excertos fáceis
Semana 7	<ul style="list-style-type: none"> ○ Rever excertos da lista dos excertos novos e difíceis ○ Fazer <i>mock auditions</i> para amigos no final da semana ○ Gravar
Semana 8	<ul style="list-style-type: none"> ○ Trabalho de manutenção para todos os excertos ○ Rever excertos que ainda não estiverem sólidos. Fazer leituras à primeira vista, tocar estudos e outros concertos

Figura 5: Plano de preparação para uma audição de orquestra de fagote (adaptado de Lemos, 2018; Stees, 2009)

Os músicos deverão observar o plano de estudo regularmente, nomeadamente no início e no final de cada dia ou sessão de estudo. Esta é uma forma de lembrarem os objetivos e tarefas pré-definidos e de perceberem se estão a conseguir cumprir com o planeado ou se o plano precisa de alguns ajustes: “every single day you should check your plan and make updates based on how much you actually got done⁶³” (Knopper, 2018, secção Step 3: make your master plan). De facto, é fundamental que os músicos tenham em mente os objetivos que pretendem atingir no início de uma sessão de estudo: “At the beginning of the session, formulate some of your overall intentions for the practice session (whatever these may be) as clearly and precisely as possible. What do you specifically want to develop? To master?⁶⁴” (Jørgensen, 2004, p.89). Por outro lado, no final de uma sessão de estudo é importante fazer um balanço do que foi alcançado e verificar se é necessário retificar o plano para a sessão seguinte: “if you’re in the middle of week 5 and you need an extra day on an excerpt (...) do it. But if you make a change like that, you’re going to

⁶³ “Devem verificar o vosso plano e fazer atualizações todos os dias, com base nos objetivos que realmente conseguiram atingir.”

⁶⁴ “no início da sessão, formule algumas das suas intenções gerais (quaisquer que sejam) da forma mais clara e precisa possível. O que deseja especificamente desenvolver? O que deseja dominar?”

know how to re-manoeuvre the plan so that everything fits and nothing falls through the cracks⁶⁵” (Knopper, 2018, secção Step 3: make your master plan).

Cada plano deverá ser único e ajustado às necessidades de cada músico e por essa razão poderá assumir diversos formatos: “Whatever organizational system allows you to maximize the efficiency of your practice, that’s the system you should use⁶⁶” (Klickstein, 2009, p.10).

3.1.4. Conhecimento e audição do repertório requerido para a audição

Numa audição de orquestra espera-se que o músico toque os excertos orquestrais demonstrando sensibilidade ao contexto de toda a obra, como foi referido anteriormente (ver secção 2.1.6.). Por essa razão, é fundamental que os músicos ouçam e pesquisem acerca do repertório requerido para a audição, nomeadamente os excertos orquestrais (Knopper, 2018).

Os músicos devem ouvir gravações não só dos excertos que vão tocar, mas também dos andamentos e obras dos quais estes fazem parte, ainda que já os conheçam ou porventura, já os tenham tocado. “The key to a successful audition is thorough preparation of orchestral excerpts. Make time for your extracts and listen to the piece (...) and/or take a look at the score⁶⁷” (EUYO, s.d., secção Rules and regulations). Deverão ouvir cada obra na íntegra, podendo fazer-se acompanhar da partitura da parte individual ou até da parte geral. Em segundo lugar, deverão ouvir várias interpretações do mesmo excerto, em contexto orquestral, com instrumentistas, orquestras e maestros diferentes (Gane, 2019; Knopper, 2015). É também recomendado que ouçam gravações, ou, se possível, concertos ao vivo, da orquestra para a qual se estão a candidatar, nomeadamente as obras requeridas para a audição, ou outras com carácter e estilo semelhantes. Devem prestar atenção a vários

⁶⁵ “Se estiverem a meio da quinta semana e precisarem de mais um dia para determinado excerto (...) usem-no. No entanto, se fizerem uma alteração como esta, terão de saber como alterar o plano de modo a que tudo encaixe na perfeição.”

⁶⁶ “Qualquer sistema organizacional que o permita maximizar a eficiência do seu estudo individual, é o sistema que deverá utilizar.”

⁶⁷ “A chave para uma audição de orquestra de sucesso é a preparação dos excertos orquestrais. Invista tempo nos excertos e oiça a obra (..) e/ou veja a partitura.”

aspectos relacionados com a interpretação e registar tudo o que possa ser útil para o estudo dos excertos (Knopper, 2015).

Para além de ouvir, é essencial pesquisar certos aspectos acerca do repertório requerido para a audição, de modo a compreendê-lo melhor e consequentemente tocá-lo melhor (Knopper, 2015). Tal como refere Levinson (2017), “just playing it to the tempo and dynamics on the page is not enough! Late Mahler crescendos and Korngold crescendos are a world apart even though they are both Viennese⁶⁸” (secção Stylistic knowledge).

Alguns aspectos que devem ser considerados na pesquisa do repertório são, por exemplo, o contexto teórico da obra, o estilo do compositor, o carácter da obra e/ou da passagem orquestral, o conteúdo programático (caso se aplique), o enredo (caso se trate de uma ópera), o género da obra, a instrumentação da obra e do excerto em particular ou o contexto harmónico do excerto (Gansbeke, 2012.; Klikstein, 2009). Acima de tudo é importante perceber o que está a acontecer na orquestra durante a parte em que estão a tocar, quer esta seja uma passagem de acompanhamento ou um solo.

“Every piece of music represents a particular time and civilization. When you research a composition’s background and, with vocal music, reflect on a text, you bond with both the composer and the culture⁶⁹” (Klickstein, 2009, p.44).

3.2. Estudo Individual

O desenvolvimento e a manutenção de capacidades musicais, tais como as referidas no capítulo anterior (secção 2.1.), exigem uma enorme quantidade de prática, mais especificamente, estudo individual. De acordo com Williamon (2004), “musicians inevitably spend vast amounts of time and energy acquiring and refining their skills⁷⁰” (p. 3). De facto, Ryder Carroll (2018) refere que os dois recursos mais valiosos da vida são

⁶⁸ “Tocar apenas no tempo e na dinâmica escritos na partitura não é suficiente! Crescendos de [obras] tardias de Mahler e crescendos de Korngold são muito diferentes, embora sejam ambos vienenses.”

⁶⁹ “Cada peça musical representa uma época e uma civilização particulares. Quando pesquisa o contexto de uma composição e, no caso da música vocal, reflete sobre um texto, você liga-se tanto ao compositor como à cultura.”

⁷⁰ “os músicos despendem inevitavelmente uma grande quantidade de tempo e de energia para adquirir e refinar as suas competências.”

o tempo e a energia e, por essa razão, os indivíduos devem saber de que forma os podem utilizar de modo a atingir os objetivos pretendidos.

No entanto, a mesma quantidade de estudo pode produzir diferentes níveis de sucesso em pessoas diferentes (Chaffin & Lemieux, 2004). Por outras palavras, se um músico dedicar mais horas na preparação para uma audição de orquestra, não significa que tenha mais sucesso que outro músico que despendeu menos horas de estudo individual para a mesma audição. Por esta razão, uma boa gestão do estudo individual é essencial para atingir grandes êxitos na carreira de um músico estudante ou profissional (Chaffin & Lemieux, 2004):

[An] important factor determining the level of musical accomplishment is the effectiveness of those thousands of hours of practice time. Because preparation time is so long, and because so many hours must be spent in practice, even small differences in efficiency may accumulate over years, resulting in very large differences in accomplishment⁷¹. (p. 32)

Na citação anterior, os autores refletem acerca de duas qualidades importantes no estudo individual de um músico: eficácia e eficiência. Por um lado, a eficácia “avalia até que ponto se alcançou um determinado resultado, independentemente da forma como se obteve esse resultado” e por outro lado, a eficiência “avalia como se faz, (...) diz-se que uma operação foi realizada de forma eficiente quando consumiu o mínimo de recursos na obtenção de um determinado resultado” (Portal Gestão, 2010, para. 1).

De acordo com Chaffin & Lemieux (2004), para o estudo individual ser eficaz deve ser guiado por estratégias eficientes. Hallam (1998, como citado em Jørgensen, 2004) está de acordo com esta ideia, apresentando a seguinte definição para um estudo

⁷¹ “Um fator determinante para alcançar sucesso é a eficácia das milhares de horas utilizadas para o estudo individual. Dado que o tempo de preparação é tão longo e porque tantas horas têm de ser despendidas no estudo, pequenas diferenças em eficiência podem acumular ao longo dos anos, resultando em grandes diferenças no sucesso de um músico.”

individual eficaz: “that which achieves the desired end product, in as short a time as possible, without interfering with long term goals⁷²” (p.85).

Certos aspetos abordados anteriormente, tais como o estabelecimento de objetivos, a gestão do tempo e a utilização de um plano de estudo, são indispensáveis para a prática de um estudo individual eficaz (Barry & McArthur, 1994; Jørgensen, 2004).

3.2.1. Estrutura de uma sessão de estudo

A preparação para uma audição de orquestra envolve várias fases, desde a leitura do repertório requerido para a audição, até à preparação performativa da mesma. Durante todo este processo, deverão ser aplicadas diferentes estratégias no estudo individual, de modo a acompanhar as necessidades de cada uma das etapas. No entanto, a estrutura de cada sessão de estudo deverá manter-se praticamente inalterável, contendo três partes fulcrais: (1) aquecimento, (2) passagem do repertório e (3) desenvolvimento de competências (Knopper, 2015).

De acordo com Klickstein (2009), o aquecimento deve preparar os músicos física e psicologicamente para uma sessão de estudo, ensaio ou performance. Antes de pegarem nos instrumentos, os músicos devem realizar alguns movimentos corporais de modo a preparar e aquecer os músculos necessários para tocar, como por exemplo: esticar os braços acima da cabeça, alongar o pescoço em todas as direções, girar os braços e cotovelos, sacudir os pulsos, dobrar os joelhos ou rodar o tronco e respirar profundamente (consultar exercícios de aquecimento no anexo IV). De acordo com Parry (2004), mesmo 5 minutos a realizar este tipo de exercícios podem produzir resultados muito benéficos para a saúde dos músicos.

Após o aquecimento do corpo, os músicos devem realizar exercícios de aquecimento com o instrumento, de modo a estarem confortáveis para tocar e iniciar a sessão de estudo. Estes exercícios deverão ter em conta as especificidades do instrumento, bem como as capacidades musculares e técnicas dos próprios músicos (Jørgensen, 2004). Deverão também incluir exercícios específicos, que os ajudem a desenvolver as competências técnicas e interpretativas necessárias ao repertório que vão trabalhar durante a sessão de estudo (Knopper, 2015).

⁷² “aquele que atinge o produto final desejado, no menor espaço de tempo possível, sem interferir com objetivos a longo prazo.”

Knopper (2015) e Klickstein (2009) sugerem alguns exercícios gerais que poderão ser utilizados durante o aquecimento: escalas, arpejos e estudos; exercícios de som, respiração, flexibilidade, velocidade, mecanismos, vibrato, articulação e/ou afinação; exercícios que explorem os vários registos do instrumento e todo o espectro dinâmico; técnicas estendidas ou exercícios de arco, mudanças de posição ou cordas dobradas (para os instrumentistas de corda).

Devido à individualidade de cada instrumento, é difícil recomendar exercícios concretos. No entanto, mais importante do que o tipo de exercícios utilizados durante o aquecimento, é a forma como estes são realizados (Klickstein, 2009). Os músicos deverão focar-se na máxima correção de cada aspeto que está a ser desenvolvido em determinado exercício. A escolha de uma velocidade adequada a este tipo de trabalho é fulcral para a qualidade do mesmo. “If you warm up in the right way, all your practicing and playing will have a sense of completeness and integration⁷³” (Pleeth, 1982, como citado em Klickstein, 2009, p.37). O aquecimento deve ser metódico, mas também flexível e adaptado às necessidades de cada fase de preparação para uma audição de orquestra (Klickstein, 2009).

Para além disso, tal como o estudo individual, o aquecimento deve ser eficiente: “An efficient warm-up preserves practice time and promptly readies the musician. An overlong warmup might drain energies such that a performer would tire partway through a rehearsal or concert⁷⁴” (Klickstein, 2009, p.39). Neste sentido, o autor recomenda um aquecimento com uma duração de 10 a 15 minutos, de forma a preparar o músico, mas não o cansar.

Depois do aquecimento, o músico deve realizar uma passagem de todo o repertório pré-definido para trabalhar em determinada sessão de estudo (Knopper, 2015). Numa fase inicial da preparação para uma audição de orquestra, a passagem do repertório poderá ser omitida, no caso de este ser ainda desconhecido pelo candidato e necessitar de um trabalho de leitura. Numa fase intermédia, o músico poderá tocar cada excerto e/ou peça

⁷³ “Se aquecerem da forma correta, o vosso estudo individual e performance vão ter um sentido de completude e integração.”

⁷⁴ “Um aquecimento eficiente preserva o tempo de estudo individual e prepara imediatamente o músico. Um aquecimento excessivamente longo pode afetar a energia de tal forma que o mesmo se cansaria antes de acabar um ensaio ou concerto.”

do início ao fim, individualmente, isto é, trabalhando-a antes de passar para a obra seguinte. Numa fase mais avançada, poderá tocar todo o repertório planeado para a sessão do início ao fim, de forma consecutiva, trabalhando posteriormente os aspetos necessários de cada obra, pela ordem em que foi apresentado. Numa fase final da preparação, é aconselhável que o músico toque todo o repertório requerido para a audição de orquestra ou pelo menos, para uma das rondas, antes de passar para a fase seguinte da sessão de estudo.

De acordo com Knopper (2015) a passagem do repertório no início da sessão de estudo ajuda a clarificar os aspetos que devem ser trabalhados. O autor refere que este método permite uma melhor perceção do estado de determinada obra e uma melhor avaliação do progresso entre sessões de estudo. O músico poderá utilizar um gravador durante esta fase, de modo a ter uma perceção mais aproximada da sua performance (ver secção 3.3. acerca da gravação no estudo individual).

Após concluída a fase anterior, os músicos deverão trabalhar não só todas as competências que pré-definiram no plano de estudo para determinada sessão, como também outros aspetos que, após a passagem do repertório, considerem pertinentes a desenvolver (Knopper, 2015). Durante esta fase, grande parte do trabalho consiste na identificação e resolução de problemas, sejam de caráter sonoro, técnico, interpretativo ou performativo. Neste trabalho é importante estabelecer prioridades: de acordo com Chaffin & Lemieux (2004), os músicos devem começar por resolver problemas estruturais, antes de partir para os detalhes e por problemas que considerem mais difíceis e desafiantes.

Neste sentido, Kageyama (2013) apresenta um modelo de resolução de problemas no estudo individual, dividido em seis passos, que pode ser consultado seguidamente na figura 6:

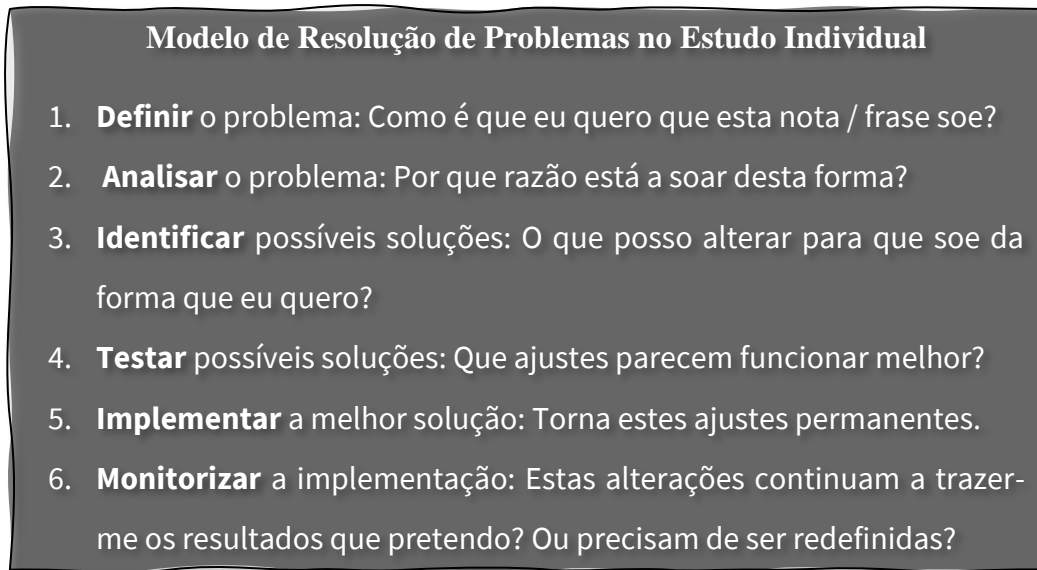


Figura 6: Modelo de resolução de problemas no estudo individual (adaptado de Kageyama, 2013)

De acordo com este modelo, após a identificação e análise de um problema, os músicos devem encontrar estratégias e métodos para o resolver e não apenas ligar o metrónomo e tocar em “piloto automático”. O autor refere que muitos músicos estudam desta forma inconsciente, sem refletir no que estão a fazer e consequentemente despendem demasiado tempo numa sessão de estudo e produzem poucos resultados. Knopper (2017) também tem consciência desta situação: “some people just (...) turn the metronome on, they play through their excerpts, and they don’t really think about what they’re doing. they don’t make strategic decisions on what method to use to overcome a certain problem. sometimes they don’t even notice they’re having a certain problem!”⁷⁵ (para. 4).

Após encontrar e testar várias estratégias durante o estudo individual, os músicos conseguirão perceber qual funcionará melhor na resolução do problema em questão. A partir deste ponto, sempre que se confrontarem com o mesmo problema, já saberão como agir. Knopper (2017) também utiliza este método: “I’d find some combination of steps or

⁷⁵“Algumas pessoas simplesmente (...) ligam o metrónomo e tocam os excertos sem pensarem realmente no que estão a fazer. Não tomam decisões estratégicas acerca do método que deveriam utilizar para ultrapassar um certo problema. Por vezes nem se dão conta que têm algum problema!”

actions that actually worked to achieve the goal I was going for. I could just apply the same steps over and over to every excerpt and trust the results⁷⁶” (para. 8).

Neste sentido, Kageyama (2013) aconselha o registo das soluções encontradas num caderno de estudo, de modo a evitar o esquecimento e consequentemente desperdiçar tempo desnecessário a solucionar um problema previamente resolvido: “Otherwise you’ll forget, and it’ll be 2 steps forward, 1 step back⁷⁷” (p.8). Este registo também permitirá a monitorização das estratégias e métodos encontrados. Desta forma, os músicos conseguem perceber se estes devem ser mantidos ou necessitam de alterações, tal como refere o autor, no último passo do modelo de resolução de problemas.

Todos estes passos e reflexões permitem o desenvolvimento de um estudo consciente e com intensão, denominado normalmente de “estudo deliberado”, por oposição ao “estudo em piloto automático”. Kageyama (2013) define este tipo de estudo:

Deliberate practice, on the other hand, is goal-directed, problem-solving, solution-focused practice. Instead of mindless trial and error, it’s an active and thoughtful process of experimentation with specific goals and hypotheses. It involves taking the time to stop, analyse what went wrong, why it happened, and how one can correct the error permanently⁷⁸ (p.6).

De acordo com o autor, se o músico estiver realmente empenhado num estudo deliberado, o cansaço, tanto físico como mental, irá manifestar-se mais rapidamente e será difícil manter um elevado nível de concentração durante muito mais do que 4 horas num dia. No entanto, se o músico garantir esta atitude em todas as sessões de estudo, 4 horas por dia serão suficientes, permitirão a prática de um estudo individual eficaz, que

⁷⁶ “Eu encontrava uma combinação de passos ou ações que realmente funcionassem para atingir um certo objetivo. Eu poderia simplesmente aplicar esses mesmos passos várias vezes para qualquer excerto e confiar nos resultados.”

⁷⁷ “Caso contrário esquecer-se-ão e serão dois passos em frente e um para trás.”

⁷⁸ “O estudo deliberado é um estudo orientado por objetivos, focado na resolução de problemas e nas suas soluções. Em vez de um processo inconsciente de tentativa-erro, é um processo de experimentação ativo e pensado com objetivos e hipóteses específicas. Envolve tirar tempo para parar, analisar o que correu mal, por que razão correu mal e como corrigir o erro permanentemente.”

como foi referido anteriormente, é essencial à preparação para uma audição de orquestra bem-sucedida.

3.2.2. Estratégias para o desenvolvimento de competências sonoras

De acordo com Klickstein (2009) a qualidade do som tem um impacto mais imediato nos ouvintes do que qualquer outra característica da performance de um músico. Devido à sua importância, este fator deverá ser trabalhado permanentemente ao longo de várias sessões de estudo, não só através de exercícios específicos, mas também durante todo o tempo dedicado ao estudo individual, tal como refere o autor: “whenever you practice, ensure that your normative tone is full and rich. If you perform acoustically, develop a tone that will project to the back of a hall even at your quietest levels⁷⁹” (p.23) e “by insisting on beauty of sound in your technique practice, you’ll find that your tone becomes exquisite by default”⁸⁰ (p.96).

Em primeiro lugar, para atingir um som com qualidade, os músicos devem ter uma percepção aproximada do som que produzem. Sendo que a própria percepção do som difere necessariamente do que o público ouve, é aconselhado a utilização de um gravador áudio durante o estudo (Klickstein, 2009) (ver secção 3.3. acerca da gravação): “Recording a portion of your practice sharpens your musicianship in that you can gauge every facet of your sound with an impartial ear⁸¹” (p.17). Com esta percepção mais aproximada da realidade, os músicos podem tomar decisões sobre o tipo de som que querem produzir, isto é, desenvolver um som próprio e individual. Uma das estratégias que pode auxiliar este processo é ouvir o som mentalmente (Klickstein, 2009). De acordo com Klickstein (2009), ao ler uma partitura sem o instrumento, o músico deverá ouvir a música mentalmente e imaginar o som que gostaria de criar (ver exercício 6 na secção 3.5.4.). Para além disso é fundamental ter referências de vários instrumentistas a nível sonoro.

⁷⁹ “Sempre que estudarem, assegurem-se de que o som seja cheio e rico. Se tocarem acusticamente, desenvolvam um som que projete para o fundo de uma sala, ainda que estejam a tocar *piano*.”

⁸⁰ “Ao insistir na qualidade do som durante o estudo individual, irá perceber que este se tornará mais requintado ao longo do tempo.”

⁸¹ “Gravar uma parte do estudo individual aprimora a musicalidade já que se pode avaliar cada aspeto do som com um ouvido imparcial.”

Como foi referido anteriormente, um dos aspetos mais importantes do som é a sua variedade, isto é a riqueza de timbres e cores. Para alcançar Klickstein (2009) aconselha: “craft a primary tone that’s powerful and rich, and then experiment with diverse tonal hues until you amass a palette of colors to complement any composition⁸²” (p.96). Por exemplo, numa frase que apresente duas dinâmicas contrastantes, como *forte* e *piano*, tocar ambas intensidades com a mesma cor criaria um efeito monótono, enquanto que, tocar a dinâmica *forte* com uma cor mais escura e o *piano* com uma cor mais clara, evidenciaria o contraste dinâmico e daria mais carácter à passagem. Outra estratégia sugerida pelo autor para desenvolver diferentes cores no som é estudar a mesma frase ou a mesma secção com vários timbres diferentes, utilizando o mesmo material (isto é, palheta, bocal, arco, entre outros). Esta técnica é também uma forma de perceber as cores mais adequadas a cada excerto orquestral ou secção de uma obra.

Para desenvolver um som com qualidade é aconselhado que os músicos realizem vários exercícios, escalas e estudos que percorram toda a extensão do seu instrumento, e, para cada registo, utilizem todo o espectro dinâmico, concentrando-se sempre no foco e na qualidade do som (Klickstein, 2009). Mais especificamente, sendo que o *vibrato* é um dos componentes que influencia a cor do som, é aconselhável que os músicos trabalhem esta técnica em todas as intensidades e registos do instrumento, de forma a desenvolver a sua paleta tímbrica. Para além disso, de acordo com Rainey (2015), os exercícios de som devem ser trabalhados bem cedo no dia, quando o corpo ainda está a despertar. Para o autor, este é um dos momentos mais difíceis do dia para estudar, pelo que todo o esforço necessário para produzir o melhor som possível nestas condições irá trazer resultados positivos a longo prazo: “I always tried to make my first notes of the day sound as great as possible (even on the mouthpiece). We should practice our tone consistency in our warm-up because mornings are sometimes the most difficult time of the day to play⁸³” (Rainey, 2015, secção Audition preparation).

⁸² “crie um som primário rico e poderoso, e depois, experimente várias matizes sonoras até reunir uma paleta de cores para complementar qualquer obra.”

⁸³ “Sempre tentei fazer com que as minhas primeiras notas do dia soassem o melhor possível (até mesmo no bocal). Devemos praticar a consistência do som no nosso aquecimento, porque as manhãs às vezes são a hora mais difícil do dia para tocar.”

Por fim, Nuccio (2017) alerta para a importância da escolha adequada do material e da sua manutenção, isto é, instrumento, arco, cordas, palhetas, bocais, entre outros: “Actually you should make sure you have a good instrument first. It is not likely you will win an audition with a subpar instrument. In reality, why practice 6-8 hours per day for 10 weeks when you really have no chance because you have equipment that wouldn’t allow you to win an audition?”⁸⁴ (secção Step 4).

3.2.3. Estratégias para o desenvolvimento de competências técnicas

O estudo dos excertos orquestrais e do repertório requerido para uma audição de orquestra deve ser complementado com um trabalho técnico adicional, no qual deverão ser realizados exercícios que desenvolvam algumas competências, como as mencionadas anteriormente (ver secção 2.1.2.): afinação, precisão rítmica, pulsação, dinâmicas, articulação, destreza ou resistência (Klickstein, 2009). Tal como o aquecimento, este trabalho técnico deve adequar-se às exigências do repertório a ser interpretado na audição de orquestra: “one strategy is to use general exercises and etudes that simplify the problem and gradually bring one toward a solution that is applicable to the specific piece⁸⁵” (Jørgensen, 2004, p.93)

De acordo com Chaffin e Lemieux (2004), “the performer needs to have an idea of the overall expressive shape of the piece while making initial decisions about technique. If these decisions are made without the big picture in mind, many of them may have to be changed later, which greatly increases the learning time⁸⁶” (p.28). Neste sentido, antes de começar a estudar determinada obra é importante, por exemplo, definir o tempo final da performance. Definido o tempo, os músicos poderão tomar todas as decisões relativamente a aspetos técnicos, como por exemplo articulações, dedilhações, arcadas ou

⁸⁴ “Na verdade, primeiramente deve certificar-se de que tem um bom instrumento. Não é provável ganhar uma audição com um instrumento de qualidade inferior à média. Na realidade, porquê estudar 6-8 horas por dia durante 10 semanas quando não existe qualquer hipótese dado que não tem um instrumento que lhe permite ganhar a audição?”

⁸⁵ “uma estratégia é utilizar exercícios e estudos que simplificam o problema e gradualmente levam a uma solução que pode ser aplicada na obra em específico.”

⁸⁶ “O músico deve ter sempre uma ideia da forma expressiva da obra, aquando das suas decisões iniciais sobre a técnica. Se essas decisões forem tomadas sem terem em consideração a visão geral da obra, muitas delas podem ter de ser alteradas posteriormente, o que aumenta muito o tempo de aprendizagem.”

respirações (Chaffin & Lemieux, 2004). Todos estes aspetos devem estar adequados não só à velocidade final, como também à velocidade inicial de estudo: “If you’ll execute at a slow pace initially, envision the way things will operate at concert speed so that your technical choices will suit higher velocities⁸⁷” (Klickstein, 2009, p.48).

Numa fase inicial do estudo, é importante que os músicos escolham um tempo adequado que lhes permita tocar determinada passagem com facilidade (Klickstein, 2009) e sem qualquer tipo de tensão (Jørgensen, 2004). “Masterful performers exhibit ease in all that they do on stage. Their performances appear easy because they are easy for them, thanks to the fact that, in practice, such artists invariably execute with a minimum of effort⁸⁸” (Klickstein, 2009, p.21).

De acordo com Klickstein (2009), para a atingir a velocidade final desejada, os músicos deverão aumentar gradualmente a velocidade, utilizando um metrónomo para manter a pulsação. Ao longo deste processo, deverão repetir várias vezes a mesma secção, garantindo sempre uma grande precisão e concentração, de forma a não cair no modo “piloto automático”. O autor sugere uma estratégia para garantir a maior eficácia deste processo:

At a steady tempo, execute three consecutive, accurate statements of a portion or section, boosting ease and expressiveness with each recap (challenging portions may merit five runs). If your first two attempts are solid and your third one cracks, start over at zero. (...) After finishing three runs of a section, (...) execute another section⁸⁹. (p.49)

⁸⁷ “Se inicialmente estudar a um andamento lento, imagine como as coisas vão acontecer à velocidade da performance, de modo a que as escolhas técnicas sejam adequadas a uma velocidade mais rápida.”

⁸⁸ “Artistas de renome exibem facilidade em tudo o que fazem em palco. As suas performances parecem fáceis porque são realmente fáceis para eles, graças ao facto de terem tocado sempre com o mínimo de esforço, durante o estudo individual.”

⁸⁹ “Num tempo constante, execute três vezes consecutivas um excerto ou parte de uma secção, aumentando a facilidade e expressividade em cada repetição (secções desafiantes podem merecer cinco repetições). Se as duas primeiras tentativas forem sólidas e a terceira falhar, comece de novo. (...) Após tocar uma secção corretamente três vezes consecutivas (...) estude outra secção.”

Outra estratégia para atingir a velocidade pretendida numa passagem é a alternância entre um tempo lento de estudo e o tempo final da performance: "This may bring the piece up to the performance tempo more quickly, since it entails regular tests of one's ability to play at that tempo"⁹⁰ (Jørgensen, 2004, p.94). Acerca deste processo, Knopper (2016) refere que os músicos devem aumentar gradualmente a velocidade até atingir um tempo mais rápido que o pretendido, de modo a estarem mais confortáveis a tocar no tempo final da performance.

A maioria dos músicos, quando começa a trabalhar uma peça ou um excerto orquestral relativamente longo, opta por dividi-lo em secções (Chaffin & Lemieux, 2004). Chaffin & Lemieux (2004) explicam: "Limiting the number of problems to be dealt with makes it possible to focus attention on a small number of problems and solve them, mastering the passage at once instead of returning to it time and time again"⁹¹ (p.28). Klickstein (2009) colabora com esta ideia e acrescenta: "Size your sections according to the music's complexity – the more intricate the material, the shorter the sections should be"⁹² (p.45).

Em relação à pulsação, Klickstein (2009) refere que, em vários casos, a dificuldade em manter o tempo está na transição abrupta entre a utilização constante do metrónomo e o trabalho sem metrónomo. Neste sentido, Knopper (2016) apresenta uma técnica que consiste em colocar os batimentos do metrónomo a diferentes intervalos de tempo, progressivamente mais distantes (ver figura 7). Isto é, o músico deve começar por tocar uma frase ou secção musical colocando o batimento do metrónomo, primeiramente, a cada tempo. De seguida, deve repetir a mesma secção com um batimento a cada dois tempos, repetindo as vezes necessárias até sentir facilidade em estar junto com o metrónomo. Nesse momento, deve colocar os batimentos a cada quatro tempos e posteriormente, a cada oito tempos. O progressivo distanciamento dos batimentos do

⁹⁰ "Este método poderá fazer com que se atinja o tempo de performance mais rapidamente, já que se testa várias vezes a capacidade de tocar nessa velocidade."

⁹¹ "Limitar o número de problemas a serem tratados, torna possível focar a atenção num número reduzido de problemas e a resolvê-los, dominando a passagem de uma só vez ao invés de retornar à mesma repetidamente."

⁹² "Dimensione as secções de acordo com a complexidade da música – quanto mais complexo for o material, mais pequenas devem ser as secções."

metrônomo irá facilitar a transição para a ausência total de batimentos, ajudando a garantir uma pulsação estável em qualquer passagem orquestral, lenta ou rápida.

The image shows three systems of musical notation for piano accompaniment. Each system consists of two staves (treble and bass clef) with a key signature of two flats (B-flat and E-flat) and a time signature of 3/4. The music is marked with a piano (*p*) dynamic. The first system is labeled 'Um batimento por cada tempo' (one beat per measure) and has vertical pink bars indicating a steady pulse every measure. The second system is labeled 'Um batimento a cada 2 tempos' (one beat every two measures) and has vertical pink bars every two measures. The third system is labeled 'Um batimento a cada 4 tempos' (one beat every four measures) and has vertical pink bars every four measures. The musical notation includes various rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and rests.

Figura 7: M. Ravel, Concerto em sol maior para piano e orquestra, III. *Presto* (Excerto para fagote I e II)

Para além desta dificuldade, “um erro bastante comum em audições é a contagem pouco precisa dos tempos de duração de notas longas e de pausas, demonstrando pouca atenção em relação à subdivisão do tempo. (Lemos, 2018, p.45). Outras situações comuns de falta de pulsação, são, por exemplo, começar um excerto a uma velocidade mais rápida ou mais lenta do que a exigida e/ou pretendida ou começar um segundo tema de um excerto numa velocidade diferente do tema inicial (Krause, 2017). Uma estratégia para evitar este tipo de erros é ouvir mentalmente a música que está a acontecer: “You should be able to hear the whole orchestra when you play an excerpt. If you are counting rests, you should hear the music⁹³” (Krause, 2017, secção Preparing the excerpts, para. 6).

⁹³ “Deve ser capaz de ouvir a orquestra enquanto toca um excerto orquestral. Se estiver a contar as pausas, deve ouvir a música.”

Tendo conhecimento deste tipo de situações comuns em audições de orquestra, é importante reforçar a atenção, verificando sempre a pulsação com um metrónomo durante o estudo individual. Acerca da escolha do tempo adequado para um excerto Krause (2017) refere que:

In choosing tempi for excerpts, it is wise not to choose too fast tempi for the fast excerpts. It is more important that every note is heard in an excerpt, than that you try to play what you consider an impressive fast tempo. On the other hand, it is good practice not to play the slow excerpts too slowly. A small difference in the slow tempo can make an excerpt sound either really beautiful or that you are struggling to maintain sound within the allowed bowings⁹⁴. (secção Preparing the excerpts, para. 4)

3.2.4. Estratégias para o desenvolvimento de competências interpretativas

De acordo com Klickstein (2009), “when learning a new piece, your objectives are to master the music efficiently and then perform artistically, so artistic expression should be front and center at each stage of the mastering process⁹⁵” (p.24). De facto, Roylance (2013, como citado em Kageyama⁹⁶) também prioriza a capacidade artística de um músico, reforçando que esta é crucial para ganhar uma audição de orquestra: “you need

⁹⁴ “Ao escolher o tempo para os excertos, é aconselhável não escolher um tempo muito rápido para excertos que são rápidos. É mais importante que se oiça cada uma das notas, do que tentar tocar a uma velocidade que considere impressionantemente rápida. Por outro lado, é recomendável não tocar os excertos lentos muito lentos. Uma pequena diferença no andamento lento pode fazer com que um excerto soe muito bonito ou então poderá parecer que o músico está a ter dificuldade em tocar dentro da arcada definida.”

⁹⁵ “Ao aprender uma nova obra, os objetivos são dominar a música eficientemente e depois tocar artisticamente, sendo assim, a expressão artística deve estar à frente de cada fase do processo de amadurecimento da obra.”

⁹⁶ <https://bulletproofmusician.com/how-to-win-an-audition-thoughts-from-3-renowned-performer-teachers/>

solid technical execution to pass the early rounds, but that it's the artists, not technicians, who make finals and win jobs⁹⁷" (secção What matters more - accuracy or artistry).

Acerca das capacidades expressivas essenciais para a interpretação de uma obra, Klickstein (2009) refere que "the only way that you can become an expressive performer is to be an expressive practitioner⁹⁸" (p.21). No entanto, o autor explica que não basta saber exprimir emoções com o instrumento, estas têm de ser adequadas à obra ou ao excerto em questão: "Gripping interpretations result when musicians respond to the expressive grammar embedded in their music⁹⁹" (p.21).

Uma forma de encontrar as emoções e o carácter adequados a determinada passagem é utilizar o modelo de resolução de problemas de Kageyama (2013), anteriormente referido (ver secção 3.2.1.). Isto é, experimentar várias emoções e carácter diferentes para a mesma frase e perceber qual funciona melhor. A utilização da gravação poderá ajudar a concretizar este processo (ver secção 3.3.). Outra estratégia que poderá ajudar no desenvolvimento de ideias musicais é pensar no canto. Krause (2017) aconselha que os músicos, quando têm dúvidas acerca do fraseado adequado a determinada passagem, imaginem a frase musical em questão a ser cantada, podendo até digitar as posições no instrumento (caso possível). Em ambos os casos, deverão ser respeitadas as intenções do compositor para determinada passagem.

De facto, é muito importante conhecer as principais características de uma obra e perceber o seu conteúdo composicional antes de a começar a estudar, como já foi referido anteriormente (secção 3.1.4.): "when you pick up a new piece, rather than first being concerned with execution, it's best to capture the mood, style, and tempo by listening to

⁹⁷ "Para passar as primeiras rondas é necessária uma execução com técnica sólida, mas são os artistas, não os tecnicistas, que passam à final e ganham o emprego."

⁹⁸ "A única forma de se tornar num performer expressivo é sendo expressivo no estudo individual."

⁹⁹ "Interpretações emocionantes acontecem quando os músicos conseguem responder à expressividade que é inata à obra."

recordings, studying the score, and researching background information¹⁰⁰” (Klickstein, 2009, p.24).

Para além disso, as capacidades expressivas devem ser desenvolvidas sempre que os músicos tocam o instrumento. Isto é, tal como foi referido anteriormente, as decisões técnicas de uma obra devem ser submetidas às decisões interpretativas e à imagem geral artística que se pretende criar. Klickstein (2009) também rejeita a ideia de aprender primeiro as notas e só depois trabalhar a interpretação e refere que, para desenvolver estas capacidades, é necessário criar um hábito: “And what habits will you implant if you ignore the emotional soul of a composition? Not musical habits¹⁰¹” (p.24).

Um dos fatores que ajuda a desenvolver competências interpretativas é a audição de gravações ou performances profissionais. O objetivo não é copiar, mas sim estimular a imaginação com interpretações variadas e contrastantes (Klickstein, 2009). Para além disso é útil acompanhar a audição de gravações com as partituras, para ter uma maior perceção dos detalhes executados pelos performers.

De acordo com Klickstein (2009) a interpretação musical está relacionada com as variações na intensidade emocional e um dos principais meios de comunicar estas mudanças é através do volume, isto é, com as dinâmicas: “More volume equals more emotional power, so you can set out to create an interpretation by increasing and decreasing volume to complement the gradations of intensity you perceive¹⁰²” (Klickstein, 2009 p.25).

Para além das dinâmicas, Klickstein (2009) refere outros fatores determinantes na interpretação de uma obra, tais como o contorno métrico (acentuar adequadamente os pontos fortes e fracos), os silêncios ou respirações expressivas, a variedade de cores do

¹⁰⁰ “Quando inicia uma nova obra, em vez de se preocupar com a execução, primeiramente deve capturar o seu ambiente, estilo e tempo através da audição de gravações, estudando a partitura e estudando também informação acerca da mesma.”

¹⁰¹ “E que hábitos vai implementar se ignorar a alma emocional de uma composição? Não serão hábitos musicais.”

¹⁰² “Mais volume é igual a mais poder emocional. Desse modo, pode-se criar uma interpretação através do aumento e diminuição do volume, de forma a complementar as gradações de intensidade emocional que são perceptíveis.”

som, o vibrato, conhecer e usufruir dos pontos de maior liberdade (através do *rubatto*) ou a qualidade do *legato* e da articulação. As decisões acerca deste tipo de aspetos devem estar relacionadas com o ambiente musical que o compositor ou interprete pretende criar, por exemplo, para enfatizar mudanças harmónicas, dissonâncias, ou alterações de carácter (Klickstein, 2009).

3.2.5. Estratégias de preparação para a performance

Para além de dominar todas as competências sonoras, técnicas e interpretativas referidas anteriormente, o músico deve ser capaz de as demonstrar no momento certo: “After all, improved skill and ability don’t do much for us, if we only sound great in the practice room¹⁰³” (Kageyama, 2013). Esta capacidade de transição da sala de estudo para o palco é imprescindível para qualquer tipo de performance, nomeadamente para uma audição de orquestra, em que o músico tem apenas alguns minutos para convencer o júri de que é o melhor candidato.

Como foi referido anteriormente (secção 3.2.1.), numa fase final da preparação para uma audição de orquestra, o músico deve fazer várias passagens de todo o repertório no início de uma sessão de estudo. Este momento é uma ótima oportunidade para simular algumas condições presentes numa audição de orquestra, como, por exemplo, tocar os excertos numa ordem aleatória, tocar em locais com acústicas diferentes, tocar em diferentes alturas do dia ou tocar atrás de um biombo (Krause, 2017; Orchestra Excerpts, 2017).

No momento de uma audição de orquestra, os músicos não têm conhecimento da quantidade de excertos que vão tocar (visto que o júri não tem de solicitar todo o repertório requerido) nem da ordem pela qual estes deverão ser apresentados (Krause, 2017). Por esta razão, durante o estudo individual, devem tocar os excertos sempre de forma aleatória, experimentando várias combinações diferentes para estarem preparados para qualquer situação que possa ocorrer. “Do not get into the habit of playing the excerpts in the order in which they have been given to you¹⁰⁴” (Krause, 2017, secção Preparing the excerpts, para. 1). É possível também que o júri peça para começarem um

¹⁰³ “Afinal de contas, ter grandes capacidades não traz grandes benefícios se apenas soarmos bem dentro da sala de estudo.”

¹⁰⁴ “Não adquira o hábito de tocar os excertos pela ordem que lhe foi dada.”

excerto pela segunda frase ou por outro ponto da obra que não o início, pelo que os músicos devem experimentar também este tipo de situação durante a sua preparação (Krause, 2017).

Os excertos requeridos numa audição de orquestra são muito contrastantes entre si, pelo que é necessário que os músicos se consigam adaptar rapidamente aos aspetos individuais de cada um, como foi referido anteriormente (ver secção 2.2.1). Neste sentido Krause (2017) sugere algumas experiências que podem ser utilizadas na passagem dos excertos orquestrais, durante o estudo individual:

Make preparing the excerpts as difficult as possible for yourself. Practice a slow excerpt after a very fast one. Practice a very soft excerpt after having played one very loud. In this way, you can practice the control you will need to bring this off at an audition¹⁰⁵. (secção Preparing the excerpts, para. 3)

A autora refere ainda outra forma de garantir uma ordem aleatória dos excertos orquestrais no estudo:

As an extra training, turn the excerpts over so that you cannot see the music, then, shuffle the pages. Put the pages on your stand, then take your instrument. Then, turn over the page so that the music is visible. Play the excerpt immediately¹⁰⁶. (secção Preparing the excerpts, para. 1)

É muito provável que antes de uma audição de orquestra os músicos não tenham oportunidade de experimentar a sala na qual esta se realizará (Krause, 2017). Durante a sua preparação, devem experimentar tocar em vários espaços, com dimensões, temperatura e acústica diferentes, de forma a que estejam preparados para qualquer que

¹⁰⁵ “Torne a preparação dos excertos o mais difícil possível. Pratique um excerto lento após um muito rápido. Pratique um excerto delicado depois de ter tocado um excerto *forte*. Dessa forma, pode praticar o controlo de que precisará para realizar uma audição de orquestra.”

¹⁰⁶ “Como um treino extra, vire os excertos para não ver a partitura e, em seguida, baralhe as páginas. Coloque as partituras na estante e pegue no instrumento. Em seguida, vire a página para que a música fique visível. Toque o excerto imediatamente.”

sejam as condições na sala da audição (Krause, 2017). Para além disso, como refere Klickstein (2009): “Whether you perform in a small room, a near-empty concert hall, or behind a screen, play (...) as dramatically as if you were presenting to a packed auditorium¹⁰⁷” (p.220).

Para além deste fator, na maioria das audições de orquestra, os músicos não têm acesso, com muita antecedência, ao horário em que a sua audição será realizada (Krause, 2017). No caso de haver sorteio, poderão saber apenas no próprio dia e até apenas algumas horas antes da sua audição (Knopper, 2015). Dado esta situação Krause (2017) aconselha que os músicos realizem a passagem do repertório em alturas diferentes do dia, acrescentando ainda: “If you are a morning person, make sure you go through your audition material later in the day. If you are not a good performer in the morning, make sure you get into the habit of playing your audition program early in the day¹⁰⁸” (secção Playing in different locations).

Outra estratégia que pode ser utilizada na passagem do repertório é escrever na partitura tudo o que possa ajudar a lembrar e a exagerar as intenções que se desejam exprimir ou evidenciar. Knopper (2016) sugere a utilização de cores diferentes para secções de dinâmicas contrastantes (por exemplo, cores quentes, como o vermelho, para dinâmicas mais intensas e cores frias, como o azul, para dinâmicas do espectro do *piano*). Krause (2017) sugere escrever algumas palavras chave no início da partitura de um excerto orquestral, de forma a ajudar o músico a entrar no carácter e estilo da música, desde o primeiro compasso: “These could be simple words like smooth, flowing, leggiero, melancholy, up-beat-anything that works for you¹⁰⁹” (secção Preparing the excerpts, para. 1).

Nesta fase é também importante observar os movimentos do corpo durante o estudo individual e perceber se estes são favoráveis às intenções musicais ou se, pelo contrário,

¹⁰⁷ “Quer se apresente numa sala pequena, num auditório vazio ou atrás de uma cortina, toque (...) tão dramaticamente como se estivesse a tocar num auditório cheio.”

¹⁰⁸ “Se é uma pessoa madrugadora, certifique-se de tocar o programa da audição no final do dia. Se não é um bom músico pela manhã, crie o hábito de tocar o programa da audição no início do dia.”

¹⁰⁹ “Estas podem ser palavras simples como delicado, fluído, ligeiro, melancólico, animado – qualquer coisa que funcione.”

são contraproducentes (Jørgensen, 2004). A utilização de um gravador de vídeo poderá ajudar nesta tarefa, nomeadamente para perceber se o corpo está rígido ou tenso ou se a respiração não está a funcionar corretamente (Jørgensen, 2004). Acerca da comunicação, Gane (2019) aconselha aos músicos: “Communicate your personal thumbprint, exaggerate the gestures of the music, try to project your view of it. The panel wants to hear the real you and wants to see you enjoying making music¹¹⁰” (Gane, 2019, p.2)

Em suma, se os músicos forem capazes de simular algumas das situações mais comuns em audições de orquestra, irão sentir-se muito mais preparados (Orchestra Excerpts, 2017) e, tal como refere Krause (2017), devem aprender a tocar no seu melhor em qualquer situação ou sob quaisquer circunstâncias.

3.3. Gravação

De acordo com Klickstein (2009), “self-recording heightens efficiency in practice (...) keen self-listening is central to musical excellence¹¹¹” (pp.16 - 17). De facto, como foi referido ao longo das secções anteriores, a utilização da gravação áudio durante o estudo individual tem um grande impacto, quer numa fase inicial da preparação para uma audição de orquestra, em que grande parte do trabalho consiste no desenvolvimento de competências e na resolução de problemas, quer numa fase final, mais relacionada com a preparação performativa.

De acordo com Knopper (2014), o processo de gravação no estudo deve ter quatro fases: (1) gravação, (2) audição e análise, (3) resolução de problemas e (4) repetição. Após gravar um fragmento de uma obra ou excerto orquestral, o músico deve ouvir a gravação e analisá-la. Em primeiro lugar, à medida que ouve, deve registar todos os aspetos positivos e negativos, como por exemplo o ritmo, afinação, articulação ou som. Deve ouvir a mesma gravação as vezes necessárias até que não sinta necessidade de escrever novos aspetos: “You are your biggest critic, and you can make the most change in your playing¹¹²” (Knopper, 2017). Em segundo lugar, deve partir para a análise,

¹¹⁰ “Comunique o seu cunho pessoal, exagere nos gestos da música, tente projetar a sua visão da mesma. O júri quer ouvir o seu eu e quer vê-lo a gostar de estar a fazer música.”

¹¹¹ “a gravação aumenta a eficiência no estudo individual (...) uma audição atenta é fundamental para a excelência musical.”

¹¹² “Tu és o teu maior crítico e podes fazer a maior mudança na tua forma de tocar.”

identificando os problemas e tentando perceber a sua causa, seguindo um modelo semelhante ao de Kageyama (2013) (ver secção 3.2.1). Após este processo de resolução de problemas, o músico deverá gravar e ouvir novamente o mesmo fragmento. Caso o problema tenha sido resolvido, deverá registar a solução encontrada e avançar para outro fragmento da obra, aplicando novamente estes procedimentos. Caso contrário, deverá passar novamente pela terceira e quarta fases.

Por outro lado, a utilização da gravação áudio tem um enorme impacto numa fase mais avançada da preparação para uma audição de orquestra, por exemplo, durante *mock auditions* ou passagens de todo o repertório durante o estudo individual. Por vezes, como já foi referido, as orquestras solicitam uma pré-audição por gravação (secção 1.1). Tal como refere Knopper (2015) este processo é árduo e poderá ser até frustrante. No entanto, o trabalho exigente sobre o detalhe trará benefícios a curto e longo prazo, pelo que os músicos deverão manter esta postura mesmo na ausência de uma pré-audição por gravação. Acerca desta estratégia o autor partilha a sua própria experiência:

Remember how great it was for my excerpts to record them for my audition tape?
here's what I'm going to do: I'm going to pretend like I'm recording an audition tape
(...) that it's going to improve those excerpts drastically so they're all going to be at a
completely new level¹¹³. (secção Self-recording isn't just for making audition tapes)

3.4. *Mock auditions*

As *mock auditions*, ou simulações de audição de orquestra, são uma das estratégias mais utilizadas nas academias de orquestra e em cursos de preparação para audições. O objetivo de uma *mock audition* é criar condições semelhantes a uma audição de orquestra, de modo a preparar o músico para as condições extremas deste tipo de situação performativa (Tonkünstler Orchestra, s. d.). Deste modo, o músico deverá criar um contexto com público, no qual deverá tocar todo o repertório requerido para determinada audição (ou para uma das rondas), de forma ininterrupta. De acordo com o plano de

¹¹³ “Lembras-te de como foi ótimo gravar os excertos para a pré-seleção da audição por gravação? Vou fazer o seguinte: vou fingir que estou a fazer uma gravação de pré-seleção para uma audição de orquestra (...) isso vai melhorar os meus excertos drasticamente, isto é, vão atingir um nível completamente diferente.”

preparação para audições de orquestra do tubista Mike Roylance, deverão ser realizadas cerca de 20 *mock auditions* antes de uma audição de orquestra (Lund, 2013).

O público representa um papel extremamente importante numa *mock audition*. Em primeiro lugar, deverá realizar várias interações com os “candidatos”, ao longo da simulação, de modo a dificultá-la ao máximo: poderá, por exemplo, escolher a ordem dos excertos a serem apresentados, à medida que esta vai decorrendo, solicitar diferentes interpretações de determinado excerto ou colocar questões acerca da obra (Krause, 2017). Este tipo de pedidos é essencial para a eficácia da preparação do músico, visto que o júri de uma audição de orquestra espera que este se consiga adaptar de imediato a todas as solicitações que possam surgir durante a mesma (Orchestra Excerpts, 2017). Em segundo lugar, no final da *mock audition*, o público deverá dar o seu feedback acerca da mesma. Para ajudar nesta tarefa, antes da *mock audition*, o músico deverá fornecer ao público cópias das partituras que irá utilizar, para que este possa escrever anotações ao longo da simulação (Nuccio, 2017).

Krause (2017) aconselha que o público de uma *mock audition* não contenha apenas músicos que toquem o mesmo instrumento que o “candidato”, mas também outros instrumentistas: “Consider always that committees are looking for artistry and musicianship and not only for ‘perfect’ violinists¹¹⁴” (secção Playing mock auditions).

Durante as *mock auditions* deverão ser aplicadas algumas das estratégias de preparação para a performance referidas na secção 3.2.5, como por exemplo experimentar um grande número de salas com acústica e condições diferentes. Neste sentido, Krause (2017) aconselha que os músicos utilizem dois espaços diferentes durante uma *mock audition*: uma sala para realizarem o aquecimento e outra sala onde esta será realizada. Knopper (2015) também utiliza esta estratégia na sua própria preparação, visto que durante uma audição de orquestra os músicos têm de passar por este procedimento. Os músicos devem também experimentar tocar atrás de um biombo ou outro objeto que esconda a sua identidade, tal como acontece numa audição às cegas: “Include this practice in your mock

¹¹⁴ “Considere que o júri está à procura de artistas e músicos e não apenas de violinistas ‘perfeitos’.”

audition sessions. It can be very disconcerting to play behind a screen if you have not practiced this ahead of time¹¹⁵” (Krause, 2017, secção Practising behind a screen).

Em relação à performance em si, os músicos devem deixar tempo suficiente entre cada excerto e peça, de forma a concentrarem-se e prepararem-se psicologicamente: “make sure you finish the excerpt beautifully and wait before you move onto the next one. What seems like an eternity onstage is actually only a few seconds¹¹⁶” (Krause, 2017, secção Preparing the excerpts, para. 4). Antes de cada excerto devem concentrar-se em alguns aspetos como por exemplo na pulsação, no acompanhamento da orquestra, nas palavras chaves escritas na partitura (ver secção 3.2.5.) ou nas suas intenções para determinado excerto (Krause, 2017).

Poderá ser também vantajoso gravar as *mock auditions*, em áudio ou vídeo, de modo a conseguirem ter uma melhor perceção da sua performance: “Knowledge of results, or informative feedback, is essential to the learning process. This means that a practitioner should explicitly diagnose his or her strengths and weaknesses¹¹⁷” (Jørgensen, 2004, p.95).

Em suma, quantas mais *mock auditions* se realizarem e quanto mais realistas forem, mais benefícios terão para o músico no momento de uma audição de orquestra:

My solution is to make this moment [the mock audition], the actual audition moment, so familiar that it doesn’t feel different once you get to the audition. The way I do that is by experiencing it over and over and adapting to that feeling. (...) Do a ton of mock auditions, and force yourself to feel that audition moment feeling¹¹⁸. (Knopper, 2015, para. 5)

¹¹⁵ “Inclua esta prática nas suas *mock auditions*. Pode ser muito desconcertante tocar atrás de uma cortina se nunca o tiver praticado antes.”

¹¹⁶ “certifique-se de terminar o excerto de forma bonita e espere antes de passar para o próximo. O que parece uma eternidade no palco, dura de facto apenas alguns segundos.”

¹¹⁷ “Ter acesso aos resultados, ou a um feedback esclarecedor, é essencial para o processo de aprendizagem. Isso significa que o músico deve diagnosticar explicitamente os seus pontos fortes e fracos.”

¹¹⁸ “A minha solução é tornar este momento [a *mock audition*], no momento real da audição, tão familiar que não pareça diferente de quando de facto estou na audição. A forma como o faço é experimentando

3.5. Estratégias de preparação psicológica

Being able to achieve conscious control over one's mental and physical states can prompt successful performance. One route to such control is through the acquisition and refinement of mental skills aimed at relaxing and reducing tension, realizing one's artistic possibilities, and optimizing the time spent working toward goals¹¹⁹. (Williamon, 2004, p. 7)

Algumas das estratégias de preparação para audições de orquestra abordadas anteriormente, têm um forte impacto no fortalecimento da concentração, confiança e na gestão do stress situacional, como, por exemplo, o conhecimento acerca do repertório a interpretar na audição, a organização e a realização de um plano de preparação, a implementação de estratégias de preparação para a performance e as *mock auditions* (ver secções 3.1., 3.2.3. e 3.3. respetivamente): “Build up your confidence by developing in depth knowledge of the set repertoire. Knowing that you can play your part and how it fits in really does reduce anxiety¹²⁰” (Gane, 2019, p.2); “Careful organization will also guarantee that you're rested and strong when the stage door opens¹²¹” (Klickstein, 2009, p.149).

Acima de tudo o estudo individual eficaz e deliberado tem uma grande influência na preparação psicológica para uma audição de orquestra, ao contrário do estudo “em piloto automático”, que traz várias consequências negativas a curto e longo prazo. Kageyama

repetidamente e adaptando-me a esse sentimento. (...) Faça muitas *mock auditions* e esforce-se para sentir aquela sensação de momento de audição.”

¹¹⁹ “Ser capaz de alcançar um controlo consciente sobre os seus estados mentais e físicos pode ser um fator de sucesso de uma performance. O caminho para tal controlo é através da aquisição e aperfeiçoamento de capacidades mentais destinadas ao relaxamento e redução de tensão, reconhecendo as próprias possibilidades artísticas, e otimizando o tempo gasto a trabalhar para atingir determinados objetivos.”

¹²⁰ “Aumente a sua confiança desenvolvendo um conhecimento profundo acerca do repertório requerido. Saber que consegue tocar a sua parte e como ela se encaixa no todo, pode realmente reduzir a ansiedade.”

¹²¹ “Uma organização cuidadosa também garantirá que se sinta descansado e preparado quando a porta para o palco se abrir.”

(2013) refere que, para além de desperdiçar tempo, o músico não consegue compreender a razão pela qual a mesma passagem soa bem em certos momentos e noutros não, afetando a sua autoconfiança no momento de uma performance. O autor explica esta situação:

Real on-stage confidence comes from being able to nail it 5 times out of 5, knowing that this is not just because you are having a good day, but in fact you can nail it on demand because you know exactly what needs to happen from a technique standpoint for you to get it right the first time¹²². (p. 4)

Por outro lado, um estudo individual sem foco impede o desenvolvimento de “resistência” na atenção, isto é, a capacidade de permanecer concentrado por longos períodos de tempo que é essencial para qualquer tipo de performance, seja uma audição ou, por exemplo, um concerto de orquestra (Kageyama, 2013). “Whatever preparation you do - do more, but make sure all practice is useful – have a purpose for each session. Do not mindlessly overwork¹²³” (Gane, 2019, p.2).

As competências psicológicas devem ser aprendidas e desenvolvidas da mesma forma que as competências musicais necessárias ao sucesso de uma audição de orquestra, isto é, praticadas regularmente durante longos períodos de tempo (Connolly & Williamon, 2004). Nas próximas secções irão ser abordadas algumas das estratégias mais referidas na literatura acerca de preparação psicológica para a performance, que, quando incorporadas no dia-a-dia de um músico ou na sua rotina pré-audição, podem ajudá-lo a atender às exigências de uma audição de orquestra.

¹²² “A verdadeira confiança no palco acontece quando se é capaz de acertar 5 vezes em 5 tentativas, e de compreender que isso não acontece simplesmente porque se está a ter um bom dia, mas que de facto se consegue tocar bem porque se sabe exatamente o que é necessário acontecer tecnicamente para tocar corretamente à primeira.”

¹²³ “qualquer preparação que façam – façam mais, mas certifiquem-se de que é útil - que cada sessão tem um propósito. Não trabalhem demais e irracionalmente.”

3.5.1. Pensamento positivo

“Our thoughts are powerful melodies that can make us feel better or worse. Any performer knows that a slight change of one’s inner talk can completely tip a performance¹²⁴” (Prehn & Fredens, 2011, p.15).

Na década de 70 do século XX, um treinador de ténis dos EUA, Timothy Gallwey, descobriu algo que mudou para sempre a filosofia moderna dos treinadores, relacionado com a influência do pensamento humano na obtenção de resultados (Prehn & Fredens, 2011). No seu livro *The Inner Game of Tennis* Gallwey (1974) escreve: “Every game is composed of two parts, an outer game and an inner game¹²⁵” (p.11). Com *outer game* o autor refere-se ao “jogo” que acontece no mundo exterior, seja uma partida de tenis, uma entrevista de emprego ou uma performance musical, ou seja, o que é visível para os outros. O *inner game* é o diálogo que acontece na mente do indivíduo, isto é, os seus pensamentos (Prehn & Fredens, 2011). De acordo com Gallwey (1974), se o indivíduo não é capaz de dominar o seu *inner game*, irá certamente perder o controlo do seu *outer game*. “If your inner game is characterised by self-condemnation and commands, for example, it will invariably lead to lapses in concentration, nervousness and anger¹²⁶” (Prehn & Fredens, 2011, p.17).

De facto, alguns pensamentos como “Eu não sou bom o suficiente”, “Estes excertos são muito difíceis”, “Está mal outra vez” ou “Eu nunca fiz uma audição antes, não consigo”, passam muitas vezes na mente dos músicos durante o estudo individual ou até mesmo durante performances (Krause, 2017). Tais pensamentos irão prejudicar a sua capacidade de tocar ao nível que conseguem alcançar (Prehn & Fredens, 2011). De acordo com Krause (2017), este tipo de pensamentos deve ser substituído por outros mais positivos, sendo que basta fazer pequenas alterações como por exemplo: “Eu estou bem preparado e vou dar o meu melhor”, “Gosto da música e é uma oportunidade para

¹²⁴ “Os nossos pensamentos são melodias poderosas que podem fazer-nos sentir melhor ou pior. Qualquer performer sabe que uma ligeira mudança na sua conversa interior, pode mudar completamente uma performance.”

¹²⁵ “Todos os jogos são compostos por duas partes, um jogo exterior e um jogo interior”

¹²⁶ “Se o seu jogo interior é caracterizado por autocondenação e ordens, por exemplo, afetará a sua concentração e causará nervosismo e raiva.”

aprender”, “Deixa ver como é que eu posso melhorar” ou “Esta é uma excelente oportunidade” (respetivamente).

Klickstein (2009) refere ainda um método de três passos para controlar os pensamentos negativos: em primeiro lugar, o músico deve identificar o pensamento negativo, seguidamente, deve dizer mentalmente “não” ou “isso é ridículo” e por último deve substituir o pensamento negativo por um pensamento positivo. Por exemplo, se durante o estudo individual o músico pensar algo como “Eu não toco bem”, deve identificar essa afirmação como inválida, dizendo mentalmente “Não, isso é ridículo” e depois deve substituí-la por algo como “Eu estou preparado para o que acontecer. Não tenho medo de nada”. O autor sugere outras afirmações positivas e construtivas que os músicos devem utilizar antes de uma audição de orquestra: “É por isso que estou aqui - para criar arte. Sou grato por esse privilégio”, “Estou pronto, vai ser divertido”, ou “Eu sou estudante. Vou aprender com a minha performance, não importa o que acontecer. Erros não me ameaçam”.

Para que este tipo de estratégia seja eficaz em situações difíceis, como, por exemplo, no dia de uma audição de orquestra, os músicos devem praticá-lo no seu dia-a-dia, nomeadamente durante o estudo individual. Ao criar um hábito de substituir pensamentos negativos por positivos e construtivos, os músicos irão fortalecer as suas capacidades mentais e, em momentos chave, o seu *inner game*, ao invés de prejudicar, irá contribuir para o sucesso do seu *outer game*, isto é, a performance.

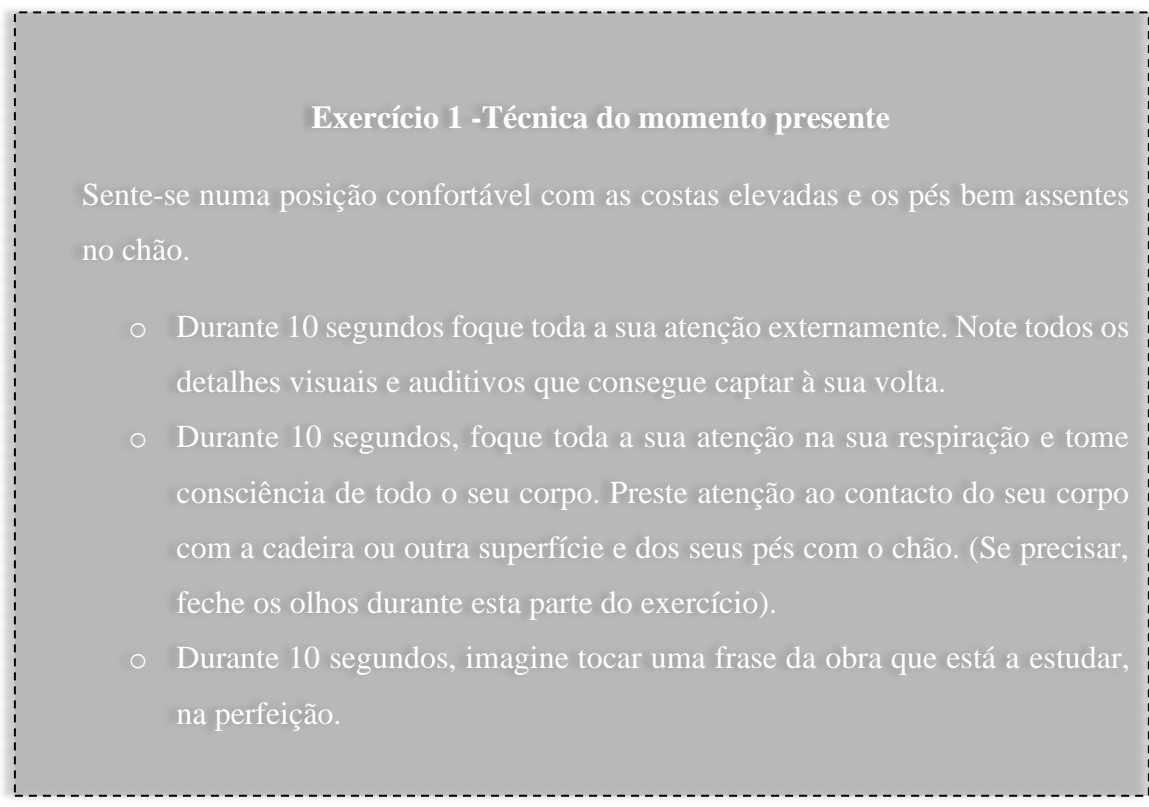
3.5.2. Foco no momento presente

Durante uma audição de orquestra, a atenção dos músicos deve ser direcionada apenas para os aspetos relevantes da performance em si, isto é, devem conseguir estar focados no momento presente, evitando todo o tipo de comportamentos distrativos, e que não estão sob o seu controlo, como, por exemplo, para onde é que o júri está a olhar, o que está a escrever ou pensar, ou no resultado da audição (Connolly & Williamon, 2004; Krause, 2017).

Para alcançar este estado de consciência os músicos devem praticar a concentração e a atenção durante o estudo individual. Em primeiro lugar, devem aprender a tomar consciência da direção da sua atenção enquanto tocam, quer sejam aspetos relevantes ou irrelevantes para a tarefa em questão, por exemplo: o som do instrumento que estão a produzir num momento específico, uma tensão que estão a sentir numa parte do corpo, o

próximo excerto que vão tocar ou no que vai correr mal na próxima passagem difícil. Após estar confortável com este processo será mais fácil identificar comportamentos contraproducentes, como pensamentos negativos, distrações ou preocupações e redirecionar o foco da atenção para as tarefas relevantes para determinado momento (Connolly & Williamon, 2004).

Connolly & Williamon (2004) abordam um exercício simples que pode ser utilizado para ajudar o músico a focar-se no momento presente durante o estudo individual (ver figura 8):



Exercício 1 -Técnica do momento presente

Sente-se numa posição confortável com as costas elevadas e os pés bem assentes no chão.

- Durante 10 segundos foque toda a sua atenção externamente. Note todos os detalhes visuais e auditivos que consegue captar à sua volta.
- Durante 10 segundos, foque toda a sua atenção na sua respiração e tome consciência de todo o seu corpo. Preste atenção ao contacto do seu corpo com a cadeira ou outra superfície e dos seus pés com o chão. (Se precisar, feche os olhos durante esta parte do exercício).
- Durante 10 segundos, imagine tocar uma frase da obra que está a estudar, na perfeição.

Figura 8: Exercício 1- Técnica do momento presente (adaptado de Connolly & Williamon, 2004)

Outra estratégia para atingir a concentração necessária e não perder o foco é definir intenções claras para cada obra e para a performance em geral (Connolly & Williamon, 2004). Com intenções definidas torna-se mais fácil realizar a ação exata que se deseja executar, visto que há muita mais probabilidade de se atingir um alvo claro do que um

alvo vago e indefinido (Kageyama¹²⁷). Para tomar este tipo de decisão performativa e interpretativa é necessário conhecer muito bem a música a ser tocada na audição, pelo que, esta poderá ser também uma estratégia de diminuir a ansiedade:

Get to know your piece this well, and your mind has so much (...) stuff to focus on, that there isn't enough room left in your head for all the irrelevant mental chatter that only increases our anxiety, distracts us, and ultimately, just gets in the way.¹²⁸ (Kageyama¹²⁹, secção What does a clear intention look like?)

3.5.3. Exercícios de relaxamento

A forma como respiramos tem um grande impacto no nosso estado físico, psicológico e emocional. A respiração diafragmática, por exemplo, pode ser relaxante e energizante e ajudar a direcionar o foco no momento presente (Connolly & Williamon, 2004). Exercícios de respiração podem ser muito eficazes para controlar a ansiedade e para libertar tensão, física e mental, antes de uma audição de orquestra, ou noutras situações do dia-a-dia de um músico, como antes, entre ou depois de sessões de estudo. Na figura 9 pode-se observar um exemplo deste tipo de exercício:

¹²⁷ <https://bulletproofmusician.com/start-your-audition-off-on-the-right-foot/?hilit=%27audition%27>

¹²⁸ “Ao conhecer bem a sua peça, a sua mente tem tanto (...) com que se focar, que não sobra espaço na sua cabeça para toda aquela conversa mental irrelevante que só aumenta a nossa ansiedade, distrai-nos, e, resumidamente, apenas atrapalha.”

¹²⁹ <https://bulletproofmusician.com/start-your-audition-off-on-the-right-foot/>

Exercício 2 - Respiração Diafragmática

Sente-se ou deite-se numa posição confortável. Feche os olhos e concentre-se na sua respiração.

- Comece a respirar do centro do corpo, por baixo do umbigo. Inspire calmamente através do nariz, durante 4 segundos.
- Enquanto inspira, deixe que o ar encha a sua barriga, como um balão cheio de ar.
- Expire calmamente durante 4 segundos.
- Agora, aumente para 5 segundos cada inspiração e cada expiração.
- Aumente gradualmente o tempo de cada inspiração e expiração até sentir uma sensação de conforto e relaxamento.

Figura 9: Exercício 2 - Respiração Diafragmática (adaptado de Reville Team, 2016)

Em situações de muita ansiedade e em caso de hiperventilação é aconselhável expirar e esvaziar todo o ar dos pulmões, antes de realizar o exercício anterior (Connolly & Williamon, 2004).

Por outro lado, exercícios de relaxamento poderão trazer também muitos benefícios à vida de um músico. Para além de melhorarem o sono e as reservas de energia, podem regenerar o corpo, a mente e as emoções (Connolly & Williamon, 2004). Estes exercícios podem ser físicos, ou seja, com o objetivo de reduzir tensão nos músculos, ou mentais, como visualizações de cenários calmos, por exemplo. Ambos podem ser utilizados para alcançar um estado profundo e contínuo de relaxamento ou um estado momentâneo menos profundo, dependendo do tempo e do foco com que estes forem realizados (Connolly & Williamon, 2004). Exercícios mais profundos devem ser realizados depois de uma atividade musical, como por exemplo uma sessão de estudo intensiva, e não antes, pois instalam um estado demasiado relaxado para a performance. Também podem ser incorporados na rotina diária, por exemplo, ao fim de um dia de trabalho ou antes de dormir. Exercícios de relaxamento momentâneo podem ser utilizados, por exemplo, antes

do aquecimento, em intervalos entre sessões de estudo (para reduzir tensão desnecessária e ajudar a redirecionar o foco na tarefa) e antes de uma audição de orquestra.

Nas figuras seguintes podem ser observados exemplos de um exercício de relaxamento mais leve e momentâneo (figura 10) e um exercício de relaxamento mais profundo (figura 11):

Exercício 3 – Contração e descontração muscular

Sente-se ou deite-se numa posição confortável.

- Inspire lentamente pelo nariz, durante 4 segundos, deixando o ar entrar no abdômen. Enquanto inspira, exerça força nas mãos, com os punhos cerrados, de modo a contrair os músculos dos braços.
- Sustenha a respiração durante 4 segundos, mantendo a tensão nos músculos.
- Expire lentamente pela boca, durante 8 segundos, libertando toda a tensão dos braços e abrindo as mãos.
- Repita este exercício.
- Agora, faça o mesmo exercício contraindo outra zona do corpo, por exemplo, os dedos dos pés. Repita este exercício.
- Faça novamente este exercício contraindo outra zona do corpo. Repita duas ou mais vezes para cada grupo de músculos que contrair. Quanto mais músculos contrair de uma vez, mais energizante se torna a técnica.

Figura 10: Exercício 3 – Contração e descontração muscular (adaptado de Klickstein, 2009)

Exercício 4 – Relaxamento progressivo

Realize este exercício num local calmo e silencioso, no qual não seja incomodado. Sente-se. Coloque os pés bem assentes no chão e as mãos sobre o colo. Feche os olhos.

- Primeiro, preste atenção aos sons fora da sala (o andar de baixo, a rua, ou os carros que passam).
- Depois, dentro da sala. Preste atenção aos seus próprios pensamentos. Preste atenção ao contacto que faz com a cadeira e com o chão, e observe a sua respiração.
- Comece a respirar do centro do corpo, por baixo do umbigo. Inspire calmamente através do nariz durante 4 segundos. Enquanto inspira, deixe que o ar encha a sua barriga, como um balão cheio de ar.
- Sustenha a sua respiração durante 4 segundos.
- Agora, expire calmamente durante 8 segundos.
- Repita todo o processo.
- Inspire durante 4 segundos e sustenha a sua respiração durante 4 segundos. Expire calmamente durante 8 segundos, e, enquanto expira tome atenção aos músculos da sua cara, observando-os a relaxar, um de cada vez. Relaxe a testa, os olhos, as bochechas, a boca, os maxilares, o queixo, e o pescoço.
- Inspire durante 4 segundos e sustenha a sua respiração durante 4 segundos.
- Expire calmamente durante 8 segundos, e liberte qualquer tensão nos seus ombros, braços, pulsos, mãos e dedos.
- Inspire durante 4 segundos e sustenha a sua respiração durante 4 segundos.
- Expire durante 8 segundos e repare, calmamente, como o seu peito relaxa, assim como as suas costas, o seu abdómen, cintura e pélvis.
- Inspire durante 4 segundos e preste atenção às suas coxas. Note alguma tensão que possa existir. Sustenha a respiração por 4 segundos.
- Na sua próxima expiração, durante 8 segundos, imagine toda a tensão a desaparecer dos seus joelhos, barriga da perna, tornozelos, até aos dedos dos pés.
- Permaneça neste estado calmo, relaxado e desperto, durante alguns momentos, mantendo a respiração lenta.
- Faça três respirações profundas, alongando os membros superiores e inferiores lentamente, movendo as mãos e os pés.
- Quando estiver preparado, abra calmamente os olhos.

Figura 11: Exercício 4 - Relaxamento progressivo (adaptado de Connolly & Williamon, 2004; Ward, 2009)

3.5.4. Exercícios de visualização

Mental rehearsal is the cognitive or imaginary rehearsal of a physical skill without overt muscular movement. The basic idea is that senses – predominantly aural, visual, and kinaesthetic for the musician- should be used to create or recreate an experience that is similar to a given physical event¹³⁰. (Connolly & Williamon, 2004, p. 224)

Visualizar o espaço onde se vai realizar uma audição de orquestra futura e o próprio som do instrumento, pode trazer muitos benefícios para o músico, como por exemplo reduzir a ansiedade, aumentar a confiança em palco e controlar emoções negativas: “the main thing to remember if you feel yourself becoming overwhelmed is to stop, close your eyes, and project the images of your performance that you want to happen, rather than taxing yourself with possible mistakes and flaws¹³¹”(Revelle Team, 2016, para. 5).

Os músicos devem introduzir este tipo de exercício na sua rotina e praticá-lo regularmente, de forma a conseguirem aplicá-lo eficazmente quando se aproxima uma audição de orquestra. Ao visualizar e ouvir mentalmente uma audição bem-sucedida, em várias salas diferentes, quando chegar o momento real da audição, parecerá uma situação quase familiar (Krause, 2017). Um exemplo deste tipo de exercício pode ser observado no anexo V.

Antes de realizar um exercício de visualização, os músicos devem realizar um exercício de relaxamento (ver secção anterior), para alcançarem um estado relaxado e focado, fundamental à realização deste tipo de exercício (Connolly & Williamon, 2004). Devem também esforçar-se por desenvolver situações realistas, melhorando

¹³⁰ “O ensaio mental é um ensaio cognitivo ou imaginário de uma capacidade física, sem movimentos musculares evidentes. A ideia básica é que os sentidos - predominantemente auditivos, visuais e cinestésicos, para o músico – sejam utilizados para criar ou recriar uma experiência semelhante a um determinado evento físico.”

¹³¹ “a principal coisa a lembrar quando se sentir sobrecarregado é parar, fechar os olhos e projetar as imagens da performance que deseja que aconteça, em vez de encher a sua mente com possíveis erros e falhas.”

continuamente a clareza e a vivacidade das imagens mentais e incluir emoções e sentimentos (Connolly & Williamon, 2004).

Try to hear yourself playing your concerto just as you wish it to sound. Do the same with the orchestral excerpts. Go through all of your repertoire without your instrument and without the music. This will help to consolidate exactly how you want everything to sound, so that when the time comes to play, it will feel like second nature¹³². (Krause, 2017, secção Visualization Techniques)

Nas figuras seguintes podem ser observados dois exercícios que têm como objetivo desenvolver competências essenciais para a realização de um exercício de visualização:

¹³² “Tente ouvir-se a tocar o concerto exatamente como deseja que soe. Faça o mesmo com os excertos orquestrais. Percorra todo o seu repertório sem o seu instrumento e sem a partitura. Isso ajudá-lo-á a consolidar a música exatamente como deseja que esta soe, de modo que, quando chegar a hora de tocar, sinta facilidade e conforto.”

Exercício 5 – Desenvolver competências de visualização

Sente-se ou deite-se numa posição confortável. Feche os olhos. Imagine lentamente as seguintes experiências sensoriais, cada uma a seguir à outra:

- *Veja* um pôr do sol sobre o oceano; nuvens brancas movendo-se no céu; o seu instrumento musical; a cara de um amigo; um edifício que goste; o desabrochar de uma rosa.
- *Agora ouça*: o som de uma tempestade e a chuva a cair sobre telhas; os sinos de uma igreja a tocar ao longe; os aplausos de uma plateia no final de um concerto; o som do vento a passar por árvores; a sua obra musical preferida; a voz de um cantor famoso.
- *Agora sinta*: o sol nas suas costas num dia quente; mergulhar numa piscina fria ou um banho frio; um aperto de mão firme; os seus dedos a moverem-se no seu instrumento enquanto toca.
- *Agora cheire*: o seu perfume preferido; uma relva acabada de cortar; uma torrada queimada; um instrumento musical novo.
- *Agora saboreie*: um limão, quando lhe dá uma dentada; uma bebida refrescante; o seu prato preferido.
- Deixe a cena desaparecer. Alongue os seus membros lentamente e abra os olhos.

Figura 12: Exercício 5 - Desenvolver competências de visualização (adaptado de Connolly & Williamon, 2004)

3.6. Estratégias de preparação física

3.6.1. Exercício físico

Como foi referido anteriormente, a prática regular de exercício físico tem vários benefícios na vida e carreira de um músico e poderá ter um grande impacto na performance musical, de forma direta ou indireta, incluindo a preparação para audições de orquestra.

De acordo com Murphy (2002, como citado em Taylor & Wasley, 2004), o mínimo de exercício físico recomendado para manter uma boa saúde cardiovascular são 30 minutos de atividade de intensidade moderada, cinco ou mais vezes por semana. As atividades ou desportos seleccionados devem permitir o desenvolvimento dos quatro fatores físicos mencionados anteriormente: força, resistência, flexibilidade e boa função cardiovascular. Algumas atividades de intensidade moderada que englobem estes fatores são, por exemplo, aeróbica, ciclismo, golfe, natação, futebol, ping pong, tenis, dança ou longos passeios a um ritmo rápido. De acordo com Blair et al. (1985 como citado em Taylor & Wasley, 2004), estas podem ser classificadas de intensidade moderada desde que não causem falta de ar ou suor.

Taylor & Wasley (2004) sugerem um programa de introdução ao exercício físico na rotina de um músico, que pode ser observado na tabela 1:

Tabela 1: programa de introdução ao exercício físico (adaptado de Taylor & Wasley, 2004)

Semanas	Número de sessões por semana	Duração (minutos)	Intensidade
1-4	1	20-30	Moderada
4-8	2	20-40	Moderada
8-16	2	20-60	Moderada
16 e seguintes	3	20-60	Duas sessões moderadas e uma sessão intensiva

Como pode ser observado, o programa começa com apenas uma sessão por semana, com uma duração de 20 a 30 minutos, numa intensidade moderada. Passadas quatro semanas, é recomendado que o músico aumente para duas sessões por semana, na mesma

intensidade e ao fim de 4 meses (16 semanas) é atingida a meta referida por Murphy. Tal como este, qualquer programa de exercício físico que se deseje implementar “should progress from a generally easy start with incremental additions of time, frequency, and intensity to avoid injury and unnecessary, unpleasant post-exercise experience¹³³” (Taylor & Wasley, 2004, p.174). Em todos os casos é aconselhável que os músicos consultem um fisioterapeuta ou um treinador especialista para obter conselhos acerca de um regime particular, adequado ao seu nível inicial de condicionamento físico e aos requisitos instrumentais específicos (Parry, 2004).

3.6.2. Estilo de vida saudável

Os músicos devem fortalecer a prática de exercício físico com a adoção de um estilo de vida saudável, nomeadamente dormir bem, ter hábitos saudáveis de nutrição, realizar exames médicos regulares e evitar o tabaco, as drogas ilícitas e o consumo excessivo de álcool (Klickstein, 2009).

De acordo com Kageyama¹³⁴, o descanso é um dos fatores menos considerados na preparação para uma audição de orquestra, apesar dos enormes benefícios que tem para o músico, como aumentar a capacidade de lidar com tarefas complexas e de assimilar e analisar novas informações, aumentar capacidades motoras e de coordenação ou aumentar a concentração, a memória e a criatividade.

According to sleep researchers such as James Maas of Cornell University, optimal mental and physical performance is not going to happen when we are in a sleep-deprived state. In other words, we are failing to tap into our potential, and unable

¹³³ “deve partir de um começo fácil, com o aumento progressivo da duração, frequência e intensidade das sessões de exercício, para evitar lesões assim como experiências pós-exercício desagradáveis e desnecessárias.”

¹³⁴ <https://bulletproofmusician.com/one-simple-change-that-can-increase-your-odds-of-winning-an-audition/?hilit=%27audition%27>

to play or perform at the level we are capable of reaching, if we are not getting enough sleep¹³⁵. (Kageyama¹³⁶, para. 2)

3.6.3. Considerações no estudo individual

Para além de adotar um estilo de vida saudável e praticar exercício físico regularmente, há certos aspetos que os músicos devem ter em consideração durante o estudo individual e a performance, de modo a evitar tensões desnecessárias e prevenir algumas das lesões mais comuns da sua profissão. Em primeiro lugar é importante saber gerir a quantidade de estudo, aumentar o tempo de estudo gradualmente (em caso de necessidade), realizar sempre um aquecimento (tanto do corpo como do instrumento) e fazer intervalos durante sessões de estudo (ver secções 3.1.2. e 3.2.1.). Em segundo lugar, tanto no estudo como durante a performance, deve utilizar-se uma técnica instrumental correta, boa postura, boas técnicas de respiração (no caso dos instrumentistas de sopro) e minimizar a tensão enquanto se toca (Klickstein, 2009; Taylor & Wasley, 2004).

A ausência de aquecimento antes de uma sessão de estudo, para além de dificultar a prática do instrumento, aumenta o risco de lesões pois os músculos, enquanto estão frios, estão mais propensos à rotura e exaustão (Klickstein, 2009). Neste sentido, é também aconselhável começar a tocar a uma velocidade e intensidade moderadas, enquanto os músculos ainda estão a aquecer (Klickstein, 2009).

“Given the amount of time that musicians spend (and are expected to spend) practicing (...) it is vital that those hours are spent ergonomically correctly¹³⁷” (Parry, 2004, p.48). No que diz respeito à postura, a relação entre cabeça e pescoço e pescoço e tronco são muito importantes, pelo que os músicos devem ter atenção em relaxar os ombros e alinhar e alongar a coluna enquanto tocam (Klickstein, 2009; Parry, 2004). Quando tocam de pé,

¹³⁵ “De acordo com investigadores do sono, como James Maas, da *Cornell University*, a performance física e mental ideal não vai acontecer quando estamos num estado de privação de sono. Por outras palavras, se não dormirmos o suficiente, não conseguimos atingir o nosso potencial e somos incapazes de tocar ou atuar ao nível que somos capazes de atingir.”

¹³⁶ <https://bulletproofmusician.com/one-simple-change-that-can-increase-your-odds-of-winning-an-audition/?hilit=%27audition%27>

¹³⁷ “Devido à quantidade de tempo que os músicos despendem (e se espera que despendam) a estudar (...) é vital que essas horas sejam gastas de forma correta e ergonómica.”

devem colocar os pés à largura dos ombros, mais ou menos paralelos e manter os joelhos ligeiramente fletidos. Ao tocar sentados, apenas a pélvis deve estar em contacto com o assento, devem sentar-se na borda frontal da cadeira ou banco e os pés devem estar apoiados no chão, de forma a que o seu centro fique alinhado com os joelhos (Klickstein, 2009). É também importante existir uma boa relação entre o músico e o instrumento relativamente ao tamanho e posição, sendo imprescindível, em caso de necessidade, explorar recursos ergonómicos alternativos (Klickstein, 2009).

Durante a prática instrumental é também fundamental que os músicos prestem atenção a alguns sinais de alerta que ocorrem quando o corpo é levado ao limite, como por exemplo o cansaço (físico ou psicológico), a dor e algumas sensações estranhas como formigueiro, fraqueza, dormência, irritação ou falta de resistência (Klickstein, 2009). “Be on guard. Painless warning signs are easy to brush aside, but all symptoms call for urgent action¹³⁸” (Klickstein, 2009, p.239).

Por fim, os músicos podem incorporar alguns exercícios restaurativos, de modo a libertar alguma tensão muscular, no final ou entre sessões de estudo. Klickstein (2009) recomenda duas posições muito utilizadas na *Alexander Technique* (ver secção seguinte): posição de descanso construtivo e posição de descanso total (consultar anexo VI).

3.6.4. Técnicas, práticas e métodos de prevenção de lesões

Na literatura acerca da preparação física para a performance são referidas algumas técnicas, práticas e métodos reeducativos e preventivos de lesões, que trazem vários benefícios para a capacidade física e o bem-estar geral dos músicos. A *Alexander Technique*, o método *Feldenkrais*, a *Dispokinesis*, o Pilates ou o Yoga estão entre os mais utilizadas na área da performance musical.

A *Alexander Technique* é um método de ensino que tem como objetivo ajudar o indivíduo a ter uma maior perceção e consciência do próprio corpo e movimentos através da otimização do esforço em relação a determinada tarefa (Muncher Philharmoniker, s.d.; Sousa, 2014). A atenção é focada inicialmente em atividades quotidianas, nas quais o aluno é ensinado a conectar o pensamento ao movimento, e mais tarde é estendida e aplicada a áreas específicas, como tocar um instrumento musical (Taylor & Wasley,

¹³⁸ “Esteja atento. Sinais de alerta indolores são fáceis de ignorar, mas todos os sintomas exigem uma ação urgente.”

2004). Com a consciencialização dos seus movimentos em todas as atividades, o músico aprende a libertar a tensão desnecessária, melhorando o seu conforto (Sousa, 2014).

Since its development by F. M. Alexander in the first half of the twentieth century, an increasing number of studies have provided scientific evidence for both its anatomical and physiological benefits. They have shown positive effects of Alexander technique training on breathing, heart rate and blood pressure, posture and bodily use, quality of musical performance, and mental attitude¹³⁹. (Williamon, *Musical Excellence- Strategies and techniques to enhance performance*, 2004, p. 6)

O método *Feldenkrais*, criado por Moshé Feldenkrais em meados do séc. XX, tem objetivos muito semelhantes à *Alexander Technique*, abordando igualmente exercícios que melhoram a consciência corporal, o movimento e a postura (Sousa, 2014), porém apresenta algumas diferenças: “A técnica Alexander aborda movimentos entre a cabeça e o pescoço, libertando a tensão dos músculos do pescoço. Já o método Feldenkrais proporciona exercícios que envolvem mais posições que eliminem a gravidade e que melhorem a consciência corporal” (Janssen & Cb, 2004 como citado em Sousa, 2014, p.23). Ambos são considerados métodos de prevenção de lesões e não de cura: “não resolvem problemas musculares específicos nem curam lesões, porém podem aliviar as queixas e dores musculares” (Sousa, 2014, p.23).

A *Dispokinesis*, fundada pelo pianista e fisioterapeuta holandês Gerrit Onne Van de Klashorst por volta de 1950, é um método de ensino especializado para músicos e aborda também a consciência corporal, a postura, a respiração e o movimento (Sousa, 2014). Uma das diferenças em relação à *Alexander Technique* e ao método *Feldenkrais* é o facto de, para além de ser um método eficaz na prevenção de lesões, ser também um método

¹³⁹ “Desde o seu desenvolvimento por Frederick M. Alexander, na primeira metade do séc. XX, uma quantidade crescente de estudos tem comprovado cientificamente os seus benefícios anatómicos e fisiológicos. Estes demonstraram efeitos positivos desta técnica na respiração, frequência cardíaca e pressão arterial, postura e uso do corpo, qualidade da performance musical e atitude mental.”

terapêutico, por exemplo, na cura de “lesões relacionadas com o desempenho musical, stress, medo do palco e até distonia focal” (Sousa, 2014, p.35).

O método Pilates, criado na década de 20 dos anos XX por Joseph Hubertus Pilates, é um método de prevenção de lesões e de fortalecimento dos músculos que, tal como as técnicas anteriores “permite aumentar o alinhamento postural e a consciência corporal” (Sousa, 2014, p.26). A prática do método Pilates traz vários benefícios aos músicos a nível da postura, força e resistência: aumenta a resistência e a estabilidade dos ombros e da parte inferior das costas, melhora o controlo da respiração e a utilização dos músculos de apoio (essencial para os instrumentistas de sopro) e permite o alinhamento da coluna vertebral e de todo o corpo e membros (Sousa, 2014).

As práticas de Yoga, originárias da Índia e baseadas em textos sagrados hindus, consistem numa série de exercícios sobre postura física que tonificam e fortalecem a musculatura de todo o corpo, melhorando a capacidade física e o bem-estar (Sousa, 2014). Têm várias vantagens para os músicos, nomeadamente a nível da redução de tensão muscular e aumento da flexibilidade, resistência e coordenação (Sousa, 2014). “Além de prevenir lesões, (...) o objetivo do Yoga, em última instância, é a transcendência do mundo material e dos limites da mente” (Sousa, 2014, p.30).

A prática de *Alexander Technique*, do método *Feldenkrais*, da *Dispokinesis*, do método Pilates ou do Yoga, assim como o exercício físico, permitem melhorar o desempenho instrumental e prolongar a carreira de um músico, depois de um longo período de aplicação (Sousa, 2014). Devem incorporá-las no seu quotidiano e ao longo da preparação para uma audição de orquestra “in order to control the body and not let the body control one’s performance¹⁴⁰” (Parry, 2004, p.56).

3.7. Rotina pré-audição

De acordo com um estudo de Partington (1995, como citado em Connolly & Williamon, 2004), músicos altamente qualificados preocupam-se em estabelecer rotinas de preparação para o dia de uma performance, utilizando estratégias que os deixem confiantes e prontos para tocar: “During the one or two days before a performance, he found that the performers deeply immersed themselves in musical, physical, and mental

¹⁴⁰ “de modo a controlar o corpo e não deixar que o corpo controle a performance.”

preparation aimed at allowing them to perform at their best¹⁴¹” (Connolly & Williamon, 2004, p.231).

De facto, as rotinas e rituais, permitem uma preparação rápida, eficiente e com menor preocupação para entrar no estado necessário para uma performance (Ward, 2009). Ter um plano definido para o dia de uma audição de orquestra poderá ajudar o músico a reorientar a sua atenção para as tarefas relevantes, existindo menos espaço para pensamentos distrativos ou negativos, que alimentam a ansiedade (Kageyama¹⁴²). Também, ao implementar este plano ou rotina algumas semanas ou dias antes da audição de orquestra, poderá reduzir o stress desta situação, visto que o hábito ajuda o músico a criar uma situação familiar (Revelle Team, 2016).

Através da literatura consultada acerca da preparação para audições de orquestra foi possível identificar alguns aspetos que devem ser incluídos numa rotina pré-audição: preparação musical, performativa e psicológica, atividade física, nutrição e descanso.

De acordo com um estudo acerca da otimização da performance em alunos de conservatórios de música, realizar uma sessão de exercício físico de 20 minutos de intensidade moderada antes de uma performance, tem efeitos revitalizadores e energéticos, para além de reduzir o estado de ansiedade (Taylor & Wasley, 2004). Neste estudo, os alunos realizaram uma sessão de exercício de 20 minutos, seguida imediatamente de 20 minutos de descanso e posteriormente aqueceram e realizaram um concerto. De acordo com os autores, este tipo de atividade deve ocorrer pelo menos uma hora antes do momento performativo e deve ser adaptado às necessidades de cada indivíduo.

A partir deste estudo, vários músicos começaram a fazer sessões de exercício físico moderado antes de uma performance, como por exemplo andar rapidamente durante 25 a 30 min (ou outra atividade de intensidade moderada, ver secção 3.6.1.), cerca de 1h30 a 2h antes da performance (Taylor & Wasley, 2004). “One possible explanation for the

¹⁴¹ “Ele descobriu que os músicos, durante um ou dois dias antes de uma performance, mergulhavam profundamente na preparação musical, física e mental de modo a conseguirem apresentar-se no seu melhor.”

¹⁴² <https://bulletproofmusician.com/use-these-7-key-preparation-tips-to-be-more-successful-at-your-next-audition/>

anxiety reducing effects of (...) exercise is distraction. Regular mental focus on something that prevents rumination about ongoing worries and stress can certainly be useful¹⁴³” (Taylor & Wasley, 2004, p.168).

Esta estratégia de rotina pré-audição parece ter uma grande influência na redução dos sintomas fisiológicos do stress ocupacional, no entanto, antes de a aplicarem no dia da audição de orquestra, os músicos devem testá-la, por exemplo, antes de uma *mock audition*.

Como foi referido anteriormente, “getting enough sleep is probably the easiest thing you can do to enhance your performance and increase your chances of playing your best and winning the job¹⁴⁴” (Kageyama¹⁴⁵, secção Putting a higher value on sleep) (ver secção 3.6.2.). Neste sentido, nas duas semanas antes de uma audição de orquestra, os músicos devem tentar dormir aproximadamente a mesma quantidade de horas todas as noites, e sobretudo dormir o tempo necessário, evitando ao máximo a privação do sono. Apesar do número de horas adequado por noite depender das necessidades individuais de cada músico, alguns estudos sugerem que “for optimal performance, we need as much as 10 hours of sleep per night¹⁴⁶” (Kageyama¹⁴⁵, secção The magic number). Para além disso, “it’s not enough to get 10 hours just once, but for a consistent number of days, over a period of weeks”¹⁴⁷ (Kageyama¹⁴⁵, secção The magic number). De acordo com o autor, na noite anterior a uma audição de orquestra é comum os músicos terem alguma dificuldade em dormir, pelo que se garantirem um descanso suficiente ao longo de vários dias antes da audição, uma noite mal dormida não vai fazer grande diferença na performance.

¹⁴³ “Uma possível explicação para os efeitos de redução da ansiedade do exercício (...) é a distração. Direcionar o foco para algo que evita ruminar sobre preocupações contínuas e stress pode certamente ser útil.”

¹⁴⁴ “dormir o suficiente é provavelmente das coisas mais fáceis que pode fazer para melhorar a sua performance, aumentar as suas hipóteses de tocar no seu melhor e dessa forma, ganhar o emprego.”

¹⁴⁵ <https://bulletproofmusician.com/one-simple-change-that-can-increase-your-odds-of-winning-an-audition/?hilit=%27audition%27>

¹⁴⁶ “para uma ótima performance, precisamos de dormir 10 horas por noite.”

¹⁴⁷ “não é suficiente dormir 10 horas apenas uma vez, mas sim vários dias seguidos, durante um período de semanas.”

Para além disso, no dia anterior a uma audição de orquestra, os músicos devem evitar situações stressantes, como certas conversas, atividades, tarefas ou até pessoas (Krause, 2017). De acordo com Kageyama¹⁴⁸, a maioria dos músicos tem tendência para imaginar os piores cenários e focar-se em todo o tipo de pensamentos negativos acerca da sua própria performance. Caso este tipo de situação ocorra, o autor aconselha que se esforcem por substituir esse tipo de imagens negativas por outras que os ajudem a estar no estado adequado para a audição: “Just ask yourself – ‘Is this mental image going to help me be more successful?’ If the answer is no, redirect your focus immediately to something that will help you be more successful¹⁴⁹” (Kageyama¹⁴⁴, secção The Bottom line). Poderão aplicar também algumas das estratégias abordadas anteriormente, como exercícios de relaxamento e visualização (ver secção 3.5.).

Nos dias anteriores a uma audição de orquestra, caso tenham oportunidade, os músicos deverão testar a sala onde esta será realizada (Krause, 2017). Deverão experimentar tocar o repertório e perceber se necessitam de fazer algum tipo de adaptação, devido às suas dimensões e acústica. Klickstein (2009) refere que este é também um bom momento para absorver visualmente os detalhes da sala, de modo a conseguirem realizar exercícios de visualização com o mesmo cenário.

Em relação à preparação musical, Kageyama¹⁵⁰ refere que é tentador estudar mais na última semana antes de uma audição de orquestra, nomeadamente nas últimas 24 a 48 horas. No entanto, o autor alerta para que os músicos tenham o comportamento contrário: “the smarter move is probably to rest up and ensure you’re not mentally drained and fatigued on the day of your audition¹⁵¹” (secção Take action). Deverão estudar menos e

¹⁴⁸ <https://bulletproofmusician.com/what-should-i-think-about-the-night-before-an-audition/?hilit=%27audition%27>

¹⁴⁹ “Pergunte-se a si mesmo - ‘Esta imagem mental vai-me ajudar a ter mais sucesso?’ Se a resposta for não, redirecione imediatamente o seu foco para algo que o ajudará a ter mais sucesso.”

¹⁵⁰ <https://bulletproofmusician.com/an-oft-neglected-consideration-in-audition-preparation-that-could-be-the-difference-between-a-winning-performance-and-a-missed-opportunity/?hilit=%27audition%27>

¹⁵¹ “a estratégia mais inteligente é provavelmente descansar e garantir que não esteja mentalmente esgotado e cansado no dia da audição”

evitar condensar as sessões de estudo, devindo-as, por exemplo, em três momentos do dia (Rosenthal, 2015).

Segundo Klickstein (2009), o ritual mais decisivo na rotina pré-performance é o aquecimento. O músico deve utilizar esta ocasião para se preparar mentalmente para a audição: “seeing this as an important ritual that gets you into the right mindset for effective practicing or performing. Such a routine can become almost meditative and is a valuable process for clearing your mind and getting mentally prepared to go train/practice/perform¹⁵²” (Kageyama¹⁵³, secção 4. Warm-up routine). Neste sentido, na semana que precede o dia da audição, o músico deve definir um aquecimento que possa ser utilizado nesse dia, aplicando-o durante o estudo individual e antes de *mock auditions* (Kageyama¹⁵⁴).

Após o aquecimento, tal como numa sessão de estudo, os músicos devem tocar todo o repertório da audição, ou da primeira ronda, do início ao fim (Knopper, 2015). Após esta passagem, ao contrário de uma sessão de estudo, devem descansar, visto que todas as competências que necessitam para a audição já foram adquiridas ao longo das várias semanas de preparação: “Great performers know that they’ve already put in the work, and that in the last hours before a big performance what’s most important is to get into the right physical, mental, and emotional state to perform their best¹⁵⁵” (Kageyama¹⁵⁶, secção Is compulsive last-minute practice helpful?).

¹⁵² “vê-lo como um ritual importante que o coloca no espaço mental adequado para um estudo individual ou performance eficaz. Esta rotina pode tornar-se quase meditativa e é um processo valioso para desanuviar a mente e para se preparar psicologicamente para treinar / estudar / tocar.”

¹⁵³ <https://bulletproofmusician.com/use-these-7-key-preparation-tips-to-be-more-successful-at-your-next-audition/>

¹⁵⁴ <https://bulletproofmusician.com/what-is-the-most-effective-way-to-warm-up-for-an-audition/>

¹⁵⁵ “Os grandes músicos sabem que já trabalharam e que nas últimas horas antes de uma grande performance o mais importante é entrar no estado físico, psicológico e emocional adequados que lhes permita mostrar o melhor deles próprios.”

¹⁵⁶ <https://bulletproofmusician.com/what-is-the-most-overlooked-step-in-audition-preparation/?hilitte=%27audition%27>

Dependendo da hora da audição e de outros aspetos logísticos, o músico poderá ter de realizar esta preparação musical num espaço individual ou numa sala de aquecimento comum, destinada a todos os candidatos para determinada audição. Nesta situação é fulcral que o músico se concentre no que tem de fazer e não se deixe influenciar pelos outros concorrentes. Não deve afetar-se por aquilo que estes estão a fazer, a tocar ou até pensar, nem, por outro lado, tentar impressioná-los, visto que não são os outros concorrentes que têm de ficar convencidos com o seu desempenho, mas sim o júri (Krause, 2017). Deve confiar na preparação que realizou ao longo das várias semanas ou meses que antecederam a sua audição e evitar qualquer tipo de alterações ao plano que pré-estabeleceu, nomeadamente aos exercícios de aquecimento e às decisões que tomou acerca de aspetos técnicos e interpretativos do repertório (Kageyama¹⁵⁷; Knopper, 2020).

In the minutes just before going on stage, some of the musicians attempted to create a mood in themselves appropriate for their intended expression of the music, while others struggled to isolate themselves or remain relaxed through easy playing¹⁵⁸. (Connolly & Williamon, 2004, p. 232)

Outras estratégias que os músicos podem utilizar na sala de aquecimento do dia de uma audição são, por exemplo, chegar ao local da audição com tempo suficiente para se preparar a todos os níveis, tocar mentalmente cada excerto, abrandar o ritmo dos seus movimentos, conversas e pensamentos, focar-se na respiração abdominal, realizar outras atividades para além de tocar, como ouvir música ou ler, evitar estar no telemóvel, nomeadamente nas redes sociais (visto ser um comportamento que prejudica a concentração), imaginar cenários relaxantes (como por exemplo paisagens, locais, pessoas, performances bem sucedidas ou atividades que gostem de fazer) ou minimizar conversas (pois poderão prejudicar a sua energia) (Connolly & Williamon, 2004;

¹⁵⁷<https://bulletproofmusician.com/what-is-the-most-effective-way-to-warm-up-for-an-audition/?hilit=%27audition%27>

¹⁵⁸ “Poucos minutos antes de subir ao palco, alguns músicos tentaram criar um ambiente apropriado e adequado ao estado que tencionavam exprimir através da música, enquanto que outros esforçaram-se para se isolar ou permanecerem relaxados, tocando de vez em quando, moderadamente.”

Klickstein, 2009; Knopper, 2020; Krause, 2017; Rainey, 2015; Revelle Team, 2016; Rosenthal, 2015).

Por fim, quando chegar o momento da audição, os músicos devem concentrar-se nas suas intenções gerais para a performance, parando alguns segundos entre cada excerto orquestral a apresentar e focando-se no momento presente:

Be sure to develop a mental routine to go through in the last few moments before you play – a routine which will help you eliminate distractions, clear your mind, and get you focused on the task at hand (...) Even something as simple as hearing the first few measures vividly in your head before beginning can help to clear out extraneous mental chatter and set you up for a better [performance]¹⁵⁹. (Kageyama¹⁶⁰, secção 6. Pre-performance routine)

¹⁵⁹ “Desenvolva uma rotina mental para aplicar nos últimos momentos antes de tocar - uma rotina que o ajudará a eliminar distrações, limpar a sua mente e mantê-lo focado na tarefa em questão (...) Mesmo algo tão simples como ouvir os primeiros compassos vividamente na sua cabeça, antes de começar, poderá ajudar a afastar-se de conversas mentais prejudiciais e prepará-lo para uma melhor performance.”

¹⁶⁰ <https://bulletproofmusician.com/use-these-7-key-preparation-tips-to-be-more-successful-at-your-next-audition/>

PARTE II – Estudo de caso: Programa de preparação para Audições de Orquestra

CAPÍTULO IV – Metodologia

4.1. Objetivos

O objetivo deste estudo de caso foi o de desenvolver e implementar estratégias de modo a orientar estudantes de música na sua preparação individual para alcançar sucesso numa audição de orquestra. Um objetivo adicional foi o de criar, apresentar e implementar um programa de preparação para audições de orquestra com a duração de seis semanas. Por fim, pretendeu-se aferir o impacto destas estratégias através da avaliação dos participantes e dos resultados dos inquéritos acerca da sua autoavaliação e estados psicológicos sentidos nas duas audições de excertos realizadas.

4.2. Metodologia

O projeto de intervenção foi dividido em três fases:

Fase 1: Realização de uma audição de excertos orquestrais (Audição I) e aplicação de um inquérito individual à autoavaliação da audição I e aos estados psicológicos sentidos antes, durante e após a mesma (Inquérito II).

Fase 2: Realização de um programa de seis sessões nas quais foram abordadas e implementadas estratégias específicas de preparação para audições de orquestra, desenhado para o efeito desta investigação com os seguintes temas:

Sessão 1: Plano de Estudo e Excertos Orquestrais

Sessão 2: Estudo Individual e Gravação

Sessão 3: Treino de Competências Psicológicas

Sessão 4: Rotina Pré-audição

Sessão 5: *Mock Audition*

Sessão 6: *Mock Audition*

Fase 3: Realização de uma audição de excertos orquestrais (Audição II) e aplicação de um inquérito individual à autoavaliação da audição II e aos estados psicológicos sentidos antes, durante e após a mesma (Inquérito III).

Ambas as audições de excertos orquestrais tiveram os mesmos procedimentos: foi criada uma situação de prova com a interpretação de três dos principais excertos orquestrais do repertório para fagote (ver anexo VII):

- G. Donizetti, ária *Una furtiva lagrima* da ópera *L'Elisir d'amore*
- L. v. Beethoven, Sinfonia nº4, IV. *Allegro ma non troppo*
- M. Ravel, Concerto em sol maior para piano e orquestra, I. *Allegrement* e III. *Presto*

A escolha destes excertos deveu-se, em primeiro lugar, à sua variedade a nível de estilo e em segundo lugar, por exigir várias competências diferentes, geralmente presentes numa audição de excertos de fagote: um excerto lento e *piano*, um excerto de *staccato*, um excerto no registo agudo e um excerto rápido e técnico, respetivamente.

As audições tiveram apenas uma ronda, sendo avaliadas por dois elementos do júri com base numa grelha de avaliação elaborada exclusivamente para o estudo (ver anexo VIII). A avaliação das audições foi realizada considerando quatro parâmetros: (1) sonoridade, (2) execução técnica, (3) interpretação e (4) atitude performativa. As seis sessões, dirigidas pela autora, ocorreram ao longo de seis semanas, cada uma com a duração de 1 hora.

4.2.1. Programa de preparação para audições de orquestra

O programa de preparação para audições de orquestra de seis semanas foi organizado com base na literatura consultada acerca do tema, descrita no capítulo III da presente dissertação (ver figura 14):

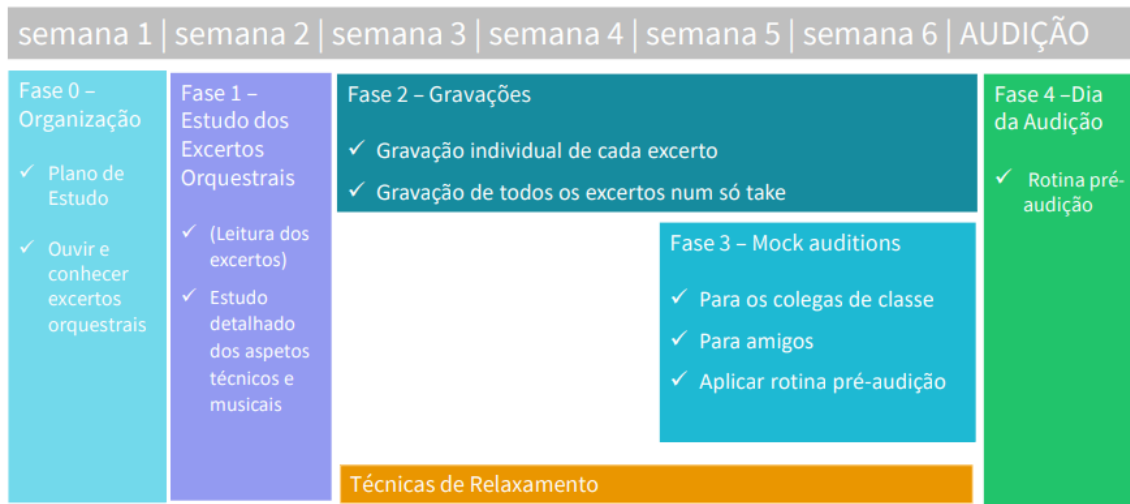


Figura 14: Programa de preparação para audições de orquestra

O objetivo foi criar um programa flexível que orientasse os estudantes não só na preparação para a Audição II, como também na preparação para qualquer audição de orquestra futura, quer seja de jovens ou profissional. Deste modo, para cada uma das fases descritas no programa, à exceção da última (Fase 0 – Organização, Fase 1 – Estudo dos Excertos Orquestrais, Fase 2 – Gravações e Fase 3 – *Mock auditions*) e para a componente “técnicas de relaxamento”, os estudantes podem adicionar mais semanas, conforme a sua necessidade. Por exemplo, neste caso, a fase 1 (estudo dos excertos orquestrais) tem apenas uma semana, visto que os estudantes tiveram três semanas para preparar o repertório para a audição I, porém, numa situação real, teriam de acrescentar várias semanas a esta fase, visto que esta ocupa a maioria do tempo necessário para a preparação de uma audição de orquestra.

4.3. Caracterização dos participantes

O estudo de caso contou com a participação de cinco estudantes de fagote do 2º ano da Licenciatura em Música da Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo (ESMAE), com idades compreendidas entre os 19 e os 21 anos. Para além destes, dois professores da ESMAE, das classes de fagote e clarinete constituíram o júri das duas audições de excertos orquestrais realizadas e três estudantes do Mestrado em Ensino da Música e Mestrado em Interpretação Artística da ESMAE, das classes de flauta e clarinete, constituíram o júri da *mock audition* realizada na sexta sessão do programa.

Inicialmente, o estudo de caso foi pensado para envolver estudantes das várias classes de instrumentos de orquestra da ESMAE. No entanto, a pandemia de SARS-COV-2 trouxe vários constrangimentos à realização do estudo, nomeadamente à afluência de participantes, data de realização e aspetos logísticos, o que obrigou a uma redefinição da população amostral. Deste modo, decidiu-se envolver apenas estudantes da classe de fagote da ESMAE, da qual a autora integra. Considerou-se que os estudantes do primeiro ano da licenciatura não seriam adequados ao estudo por se encontrarem numa fase inicial do seu percurso no ensino superior e nomeadamente pelo facto do estudo ser desenvolvido no início do ano letivo. Deste modo, convidaram-se os restantes estudantes da licenciatura e mestrados e apesar de todos revelarem interesse no estudo, apenas os cinco mencionados acima demonstraram disponibilidade para participar.

Relativamente aos elementos do júri, a intenção foi convidar músicos profissionais experientes em orquestra, preferencialmente professores da ESMAE devido aos constrangimentos referidos. Tencionava-se ter pelo menos dois elementos e idealmente três, para avaliar as audições de excertos realizadas. Considerou-se que um dos elementos teria de ser necessariamente fagotista e, dentro dos restantes, pelo menos um instrumentista da família das madeiras. Após alguns convites a professores, tendo em conta estas considerações e as suas disponibilidades, conseguiu-se reunir os dois participantes acima mencionados.

Os estudantes que participaram na *mock audition* da sexta sessão do programa foram escolhidos por conveniência. A ideia inicial era que cada estudante participante no estudo convidasse um amigo, estudante de música, para estar presente nessa *mock audition*. No entanto, houve várias dificuldades por parte dos mesmos a realizar esta tarefa pelo que, decidiu-se convidar estudantes mais avançados, com alguma experiência em orquestra, do conhecimento da autora.

Através da realização de um inquérito por questionário aos cinco estudantes de fagote foi possível recolher dados pessoais relevantes para o presente estudo, relativos não só à sua formação académica e experiência em audições de orquestra, como também aos seus hábitos de estudo, exercício físico e exercícios de relaxamento. Em relação ao estudo do instrumento, em média, os estudantes aprendem fagote há 10 anos, sendo que a maioria (80%) estuda fagote cerca de 20 a 25 horas por semana (o que equivale a uma média de 3h30 por dia), atualmente.

A maioria dos estudantes (80%) sente-se muito satisfeita com as estratégias utilizadas atualmente no seu estudo diário. 60% dos estudantes organiza, por norma, um plano de estudo diário e/ou semanal.

Em relação à prática de exercício físico, 60% dos estudantes pratica algumas atividades regularmente, como por exemplo ginásio, pilates, yoga, corrida ou treino aeróbico. Nenhum destes estudantes aumenta a frequência da sua prática de exercício quando se aproxima algum momento performativo. Do mesmo modo, os restantes 40% dos estudantes que não praticam exercício habitualmente, também não alteram este comportamento quando se aproxima alguma prova, audição, concerto, concurso ou frequência.

Apenas 20% da população amostral realiza habitualmente exercícios de relaxamento, mais especificamente meditação e yoga, no entanto não aumenta a frequência desta prática antes de audições de orquestra ou outros momentos performativos. Nenhum dos estudantes pratica exercícios de relaxamento somente quando se aproximam este tipo de situações.

Em relação à experiência em audições de orquestra a população amostral é bastante variada: um dos estudantes nunca realizou uma audição de orquestra até ao momento do inquérito, outro realizou apenas uma ou duas audições, outro realizou entre três a cinco audições e os dois restantes realizaram pelo menos seis audições e no máximo dez. É importante referir que no inquérito realizado o termo "audição de orquestra" corresponde a um momento performativo musical avaliado por um júri, necessário à admissão de um músico numa orquestra, podendo ser presencial ou gravado, em formato áudio ou audiovisual. Relativamente à orquestra em questão, poderia ser de vários tipos, por exemplo, orquestra de jovens, académica, profissional, festival de orquestra, parceria com orquestra profissional, entre outras, desde que a admissão fosse realizada no sistema anteriormente descrito.

Em relação aos resultados dessas mesmas audições, é possível verificar que a maioria dos estudantes (75%) foi admitido praticamente no mesmo número de audições que realizou. Dos estudantes que realizaram pelo menos uma audição de orquestra até ao momento, apenas um já ficou colocado, pelo menos uma vez, numa lista de reserva (aplicável apenas para orquestras não profissionais) e pelo menos três vezes num lugar de

reforço da orquestra (aplicável apenas para orquestras profissionais). A maioria dos estudantes (80%) sente-se bastante preparado quando realiza uma audição de orquestra.

4.4. Descrição dos materiais utilizados

Foram utilizados vários tipos de materiais ao longo das várias fases do estudo:

- (1) “Carta de Consentimento Informado” destinada aos cinco participantes do estudo.
- (2) “Inquérito I”: Inquérito por questionário aos cinco estudantes com o objetivo de recolher alguns dados pessoais relativos não só à sua formação académica e experiência em audições de orquestra, como também aos seus hábitos de estudo, exercício físico e exercícios de relaxamento.
- (3) “Inquérito II”: Inquérito por questionário aos cinco estudantes com o objetivo de recolher alguns dados relativos à sua autoavaliação da Audição I e aos estados psicológicos sentidos antes, durante e após a mesma.
- (4) “Inquérito III”: Inquérito por questionário aos cinco estudantes com o objetivo de recolher alguns dados relativos à sua autoavaliação da Audição II e aos estados psicológicos sentidos antes, durante e após a mesma.
- (5) “Grelha de Avaliação I”, utilizada para avaliar a Audição I em quatro parâmetros: (i) sonoridade, (ii) execução técnica, (iii) interpretação e (iv) atitude performativa. A grelha apresenta ainda uma secção destinada a comentários de feedback do júri para cada estudante (ver anexo VIII).
- (6) “Grelha de Avaliação II”, utilizada para avaliar a Audição II. Apresenta a mesma estrutura que a Grelha de Avaliação I.
- (7) Partitura com os três excertos orquestrais avaliados nas duas audições, destinada aos cinco estudantes, de modo a prepararem e executarem este repertório e destinada também ao júri das audições e aos participantes da sexta sessão do programa, de modo a seguirem a partitura durante a execução de cada estudante (ver anexo VII).
- (8) Envelopes dirigidos individualmente a cada estudante com o feedback do júri relativo às audições I e II.
- (9) PowerPoint “Plano de Estudo e Excertos Orquestrais” que serviu de apoio para a realização da primeira sessão do programa.
- (10) PowerPoint “Estudo Individual e Gravação” que serviu de apoio para a realização da segunda sessão do programa.

- (11) PowerPoint “Treino de Competências Psicológicas” que serviu de apoio para a realização da terceira sessão do programa.
- (12) PowerPoint “Rotina Pré-audição” que serviu de apoio para a realização da sessão quarta sessão do programa.
- (13) Documento PDF “Plano de Estudo” que serviu para orientar os participantes na elaboração de um plano de estudo individual.
- (14) Documento PDF “Guiões de Exercícios de Relaxamento e Visualização” que serviu para orientar os participantes na realização destes exercícios ao longo das três últimas semanas do estudo.
- (15) Gravador áudio, utilizado para gravar as *mock auditions* realizadas na quinta e sexta sessão do programa.
- (16) Ficha de registo de exercícios de respiração, entregue aos participantes para realizarem registos deste tipo de exercícios ao longo da terceira semana do programa (ver anexo IX).

CAPÍTULO V – Implementação

No dia 6 de outubro de 2020 os participantes do estudo foram informados do repertório a apresentar em ambas as audições de excertos orquestrais (Audições I e II), tendo-lhes sido enviada a partitura, bem como a calendarização de todas as atividades e outras informações acerca do estudo de caso, através da “carta de consentimento informado”.

5.1. Audição I

Após exatamente três semanas de preparação individual, foi realizada a Audição I, no dia 27 de outubro de 2020, pelas 14h30, na sala 205, na ESMAE. A avaliação da Audição I contou com dois elementos no júri, professores das classes de fagote e clarinete da ESMAE e foi baseada numa grelha de avaliação elaborada pela autora que se encontra em anexo (ver anexo VIII). Os cinco estudantes tiveram direito a uma sala de aquecimento, antes de se dirigirem, individualmente, à audição. A ordem dos estudantes foi escolhida aleatoriamente (através de uma plataforma online) no dia anterior à audição, no mesmo dia em que lhes foi comunicada. A audição foi realizada individualmente, estando apenas um estudante de cada vez na sala onde esta decorreu.

A ordem de apresentação dos excertos orquestrais foi decidida pelos elementos do júri no momento da audição, tendo sido igual para todos os estudantes: em primeiro lugar, o excerto do quarto andamento da Sinfonia nº4 de L. v. Beethoven, em segundo lugar, o excerto da ária *Una furtiva lagrima* da ópera *L’Elisir d’amore* de G. Donizetti e por fim, os excertos do primeiro e terceiro andamentos do Concerto em sol maior para piano e orquestra de M. Ravel (ver anexo VII). Ao longo de todas as audições, os elementos do júri pediram aos estudantes para repetir certas passagens várias vezes e fizeram várias perguntas e observações acerca dos excertos e da performance e interpretação de cada um.

Em relação ao excerto de Beethoven (ver anexo VII), pediram, por exemplo, para repetir a primeira frase do excerto pois o estudante “estava a correr”; noutro caso perguntaram se o estudante podia tocar mais rápido e pediram a outro que repetisse o excerto “mais limpo”.

Em relação ao excerto de Donizetti (ver anexo VII), alertaram sobretudo para que os estudantes ouvissem e conhecessem o acompanhamento do excerto, neste caso, a melodia da harpa. Referiram também que deveriam imaginá-lo antes de começar a tocar, nomeadamente para encontrar a pulsação certa. De facto, quando perguntaram a dois dos estudantes qual era o acompanhamento e qual era a pulsação (a dois ou a seis), respetivamente, estes não souberam responder corretamente. Outros aspetos referidos acerca deste excerto relacionaram-se com a interpretação e o fraseado. Perguntaram a um dos estudantes, por exemplo, qual era a função de uma das notas (nota lá do c.18), alertando para a enfatizar pois tinha a função de sensível e criava um acorde de tensão com o acompanhamento. Em relação aos compassos 2 a 5, perguntaram a um dos estudantes se achava que as duas frases tinham a mesma importância ou se deveria caminhar para algum lado. Referiram também que o fagote faz a introdução da personagem *Nemorino* e que deve lembrar-se daquilo que ele vai dizer, pensar letra e na prosódia.

Em relação ao excerto do 1º andamento do concerto de Ravel (ver anexo VII), o júri pediu para repetir algumas vezes, nomeadamente para corrigir a nota mi⁴ e tocá-la sem forçar. Referiu que a obra é influenciada pelo jazz e pela música americana e que o solo é tocado no meio de uma orquestra com muita instrumentação, pelo que o estudante tem de tocar numa dinâmica e caráter adequados. Perguntou a um dos estudantes se sabia o ano em que tinha sido composta a obra, o qual não soube responder. O júri informou que tinha sido composta em 1931, e que já lhe tinham colocado essa pergunta numa audição de orquestra.

Em relação ao excerto do 3º andamento deste concerto (ver anexo VII), o júri chamou à atenção de alguns aspetos relacionados nomeadamente com a pulsação, como, por exemplo, manter o tempo durante todo o excerto; que o estudante deveria fazer mais trabalho com o metrónomo; que auditivamente o ritmo do excerto não soava ao ritmo escrito na partitura e que se deveria sentir a acentuação no tempo forte. Neste sentido, referiram que os estudantes deveriam pensar no motivo inicial do piano que é “quase mecânico”. Para além disso alertaram para que os estudantes fizesse a dinâmica indicada na partitura (*piano*) e não mais *forte* e para respirarem bem no início, de modo a conseguirem chegar ao fim sem correr ou parar.

Sentiu-se que a interação com o júri deixou alguns estudantes bastante ansiosos e tensos, nomeadamente quanto mais perguntas e observações faziam. Reparou-se que um

dos estudantes estava a ter alguma dificuldade em tocar a nota aguda (mi4) do excerto do 1º andamento do concerto de Ravel. Ao fim de algumas tentativas a tocar o excerto, um dos elementos do júri lhe disse-lhe para ter calma e, na tentativa seguinte, o estudante não falhou a nota.

Após a última audição e o respetivo estudante ter saído da sala, os elementos do júri iniciaram o processo de avaliação, em conjunto. Primeiramente classificaram, os estudantes no primeiro parâmetro (sonoridade): começaram por decidir qual o estudante merecedor da maior pontuação, atribuindo um valor correspondente (de 0 a 5 pontos), partindo para o segundo classificado e assim sucessivamente. Realizaram o mesmo procedimento nos restantes parâmetros e somaram a pontuação final para cada estudante. Após este momento, escreveram em conjunto um comentário de feedback para cada um.

Posteriormente à Audição I, foi enviado um inquérito por questionário a todos os estudantes, com o objetivo de recolher alguns dados relativos à sua autoavaliação e aos estados psicológicos sentidos antes, durante e após a mesma.

5.2. Sessão 1 – Plano de Estudo e Excertos Orquestrais

A primeira sessão do programa realizou-se no dia seguinte à Audição I, 28 de outubro de 2020, 4ª feira, na sala Teresa Macedo, na ESMAE e contou com a participação dos cinco estudantes envolvidos no estudo. No início da sessão, foi entregue individualmente a cada estudante um envelope com o feedback que o júri escreveu acerca da Audição I, não contendo as pontuações de cada critério nem a classificação final. Após este momento, deu-se início à sessão que teve como base a apresentação de um PowerPoint intitulado “Plano de Estudo e Excertos Orquestrais”.

A sessão começou com a apresentação do “programa de preparação para audições de orquestra”, organizado com o objetivo de auxiliar os estudantes na preparação para a Audição II e em audições de orquestra futuras (ver programa na secção 4.2.1.). Foram apresentados os temas e objetivos de cada sessão e explicado aos estudantes que, ao longo de cada semana, teriam de realizar algumas tarefas individualmente, relacionadas com os métodos e estratégias abordados nas sessões.

De seguida abordaram-se os temas destinados à primeira sessão: (1) plano de estudo e (2) excertos orquestrais. Em relação ao primeiro tema referiu-se as vantagens da utilização de um plano de estudo e como o elaborar, através do estabelecimento de objetivos e de averiguar o tempo disponível para distribuir as sessões de estudo. Em

relação a alguns aspetos para orientar a lista de objetivos, foram ainda abordados os quatro requisitos necessários para ter sucesso numa audição de orquestra (sonoridade, execução técnica, interpretação e atitude performativa) e alguns objetivos específicos relativos aos excertos requeridos para ambas audições. Deu-se um exemplo de uma lista de objetivos e de um plano de estudo e solicitou-se que elaborassem a sua própria lista e plano ao longo da semana seguinte.

Em relação ao segundo tema, referiram-se as vantagens de ouvir e pesquisar acerca dos excertos antes de uma audição de orquestra e foram abordados alguns aspetos a ter em consideração na realização destas duas tarefas. Abordaram-se também os aspetos mais importantes relativos a cada um dos excertos requeridos, para ambas audições, com o objetivo de os orientar numa pesquisa futura para outras audições de orquestra.

No final da sessão os estudantes foram informados das tarefas a realizar durante a semana: (1) realizar uma lista de objetivos para a Audição II e o respetivo (2) plano de estudo e (3) ouvir as obras nas quais os excertos requeridos se inserem. Foi-lhes enviado, via e-mail, o PowerPoint apresentado na sessão e um documento para os orientar na elaboração do plano de estudo.

Por fim, perguntou-se aos estudantes se tinham considerado pertinente o tema da sessão, se tinham compreendido todos os conteúdos e se o consideravam exequível. Estes responderam afirmativamente às três questões e acrescentaram ainda que o programa era interessante e flexível pois poderia ser aplicado à preparação para outras audições de orquestra e para outro tipo de momentos performativos como audições de classe ou concursos.

5.3. Sessão 2 – Estudo Individual e Gravação

A segunda sessão do programa realizou-se uma semana após a primeira sessão, no dia 4 de novembro de 2020, na sala Teresa Macedo da ESMAE e contou com a participação de apenas quatro dos cinco estudantes envolvidos no estudo. No início da sessão, perguntou-se aos estudantes se tinham realizado a lista de objetivos e o plano de estudo e se tinham escutado as obras dos excertos orquestrais requeridos. Dos quatro estudantes que estiveram presentes na sessão, todos realizaram a lista de objetivos (três organizaram os objetivos por excerto, como lhes foi sugerido e outro optou por uma lista mais geral); três realizaram o plano de estudo (um deles, apenas para a primeira semana) e apenas um ouviu as obras na íntegra (no caso da ópera de Donizetti, apenas a ária), embora outro

tenha ouvido todo o concerto de Ravel, a ária e o último andamento da sinfonia de Beethoven e os restantes tenham ouvido pelo menos a parte dos excertos.

Após este momento deu-se início à sessão que teve como base a apresentação de um PowerPoint intitulado “Estudo Individual e Gravação”, que foi posteriormente enviado aos estudantes. Foram abordados primeiramente, o conceito de estudo individual, a estrutura de uma sessão de estudo, o conceito de estudo deliberado e as estratégias de resolução de problemas no estudo, baseadas no modelo de Kageyama (2013). Seguidamente, apresentou-se algumas estratégias para os requisitos necessários a uma audição de orquestra, nomeadamente, para certas competências que os estudantes tiveram maior dificuldade durante a Audição I e do respetivo feedback do júri acerca da mesma: sonoridade (qualidade e projeção do som), pulsação, destreza (agudos, limpeza técnica, regularidade das semicolcheias e velocidade do *staccato*) e interpretação (fraseado e expressividade). Por fim, foram abordadas algumas estratégias de preparação para a performance e a utilização da gravação enquanto estratégia de estudo. Em relação a este assunto referiram-se algumas estratégias e conselhos para utilizar esta ferramenta na resolução de problemas técnicos e interpretativos e também no trabalho mais pormenorizado de preparação performativa.

No final da sessão, os estudantes foram informados das tarefas a realizar durante a semana: (1) estudo individual consciente e deliberado; (2) aplicar a estrutura de sessão de estudo abordada e (3) utilizar a gravação no estudo para ajudar a resolver problemas técnicos e interpretativos.

5.4. Sessão 3 – Treino de Competências Psicológicas

A terceira sessão do programa realizou-se uma semana após a segunda sessão, no dia 11 de novembro de 2020, na sala Teresa Macedo, na ESMAE e contou com a participação dos cinco estudantes envolvidos no estudo. No início da sessão perguntou-se aos estudantes se estavam a conseguir cumprir o plano de estudo que tinham definido, os quais responderam que não tinham dedicado muito tempo ao estudo dos excertos orquestrais durante essa semana.

Deu-se início à sessão que teve como base a apresentação de um PowerPoint intitulado “Treino de Competências Psicológicas”, que foi posteriormente enviado aos estudantes. Primeiramente foram abordadas as competências psicológicas necessárias para uma audição de orquestra: concentração, autoconfiança e gestão de stress situacional. De

seguida foram apresentadas e explicadas algumas estratégias de preparação psicológica como, por exemplo, o pensamento positivo, o foco no momento presente, exercícios de relaxamento, exercícios de visualização e *centering*. Perguntou-se aos estudantes se alguma vez tinham experimentado exercícios de relaxamento ou especificamente, de respiração. Apenas um dos estudantes respondeu afirmativamente e disse que praticava meditação. Outro referiu que fazia regularmente exercícios de respiração, mas mais direcionados para a técnica do instrumento. Relativamente a exercícios de visualização, nenhum dos estudantes tinha experimentado até então.

No final da apresentação pediu-se algum feedback aos estudantes acerca das sessões até ao momento. Em geral, referiram que já conheciam algumas das estratégias abordadas e que tinham consciência de que as deveriam aplicar no estudo, apesar de, por norma, não o fazerem. Referiram também que na maioria das vezes “não paravam para pensar”, quer no estudo, quer no seu planeamento ou noutros aspetos. Queixaram-se de não ter tempo. No entanto, referiram que ao ouvir novamente alguns dos aspetos abordados nas sessões, alertava-os para os valorizarem e começarem a aplicar, de uma vez por todas, algumas das estratégias que consideravam benéficas. Um dos estudantes referiu que as sessões estavam a ajudar a refletir mais acerca de questões relacionadas com a eficácia e o planeamento do estudo e a evitar o estudo “em piloto automático”.

Após esta breve conversa os estudantes foram informados das tarefas a realizar durante a semana: (1) continuar com a mesma estrutura de sessão de estudo, da semana anterior, (2) gravar individualmente cada excerto, utilizando o método referido na sessão anterior e (3) realizar um exercício de respiração de 5 minutos todos os dias. De modo a incentivá-los na realização da última tarefa, distribuiu-se uma folha para registarem os dias e o momento do dia em que realizavam os exercícios (ver anexo IX).

Seguidamente, foi realizado um exercício de introdução ao relaxamento com os estudantes, durante cerca de 7 minutos, que teve como base um guião lido pela autora (ver guião na figura 11, na secção 3.6.3.).

5.5. Sessão 4 – Rotina pré-audição

A quarta sessão do programa realizou-se uma semana após a terceira sessão, no dia 18 de novembro de 2020, na sala Teresa Macedo da ESMAE e contou com a participação de apenas quatro dos cinco estudantes envolvidos no estudo e da professora Daniela Coimbra. No início da sessão, a professora realizou um exercício de visualização com os

estudantes, com o objetivo de se imaginarem numa audição de orquestra (ver guião no anexo V). Antes de realizar o exercício começou por perguntar aos estudantes qual parte mais difícil de todos os excertos que tinham de tocar na Audição II. A maioria escolheu a 2ª frase do excerto de Beethoven e um dos estudantes escolheu o excerto do 3º andamento do concerto de Ravel, justificando as suas escolhas, respetivamente.

Após a realização do exercício de visualização perguntou-se aos estudantes se tinham conseguido realizar o exercício de respiração proposto na sessão da semana anterior, e foram recolhidas as respetivas folhas de registo. Todos fizeram o exercício, no entanto, apenas dois dos estudantes o realizaram todos os dias. Um dos estudantes realizou o exercício todos os dias ao acordar e em alguns dias realizou-o novamente antes de se deitar. Relativamente aos outros estudantes, os momentos do dia foram mais variados: antes de aulas, antes da aula de fagote, depois de uma corrida, durante uma viagem, numa pausa durante o estudo individual, antes e depois do estudo individual, antes de um ensaio, de manhã ou ao acordar. O momento do dia mais frequente para a realização dos exercícios foi antes do estudo individual.

Seguidamente, deu-se início à sessão que teve como base a apresentação de um PowerPoint intitulado “Rotina Pré-audição”, que foi posteriormente enviado aos estudantes, assim como um documento com alguns guiões de exercícios de relaxamento e visualização. Em primeiro lugar foram referidas as vantagens da utilização de uma rotina pré-audição e dos seus principais componentes: preparação musical, performativa e psicológica, atividade física, descanso e nutrição. Referiram-se algumas das estratégias relacionadas com todos estes componentes, com objetivo de as incorporar nas últimas duas semanas da preparação para uma audição de orquestra. Foram também abordadas algumas estratégias para serem aplicadas no dia anterior a uma audição e no próprio dia, nomeadamente no momento da sala aquecimento, no qual os músicos convivem com os seus concorrentes. A maioria dos estudantes referiu não ter nenhum ritual ou rotina antes de uma audição ou outro tipo de performance, no entanto, um deles referiu que o descanso na noite anterior era um fator que valorizava.

No final da sessão, os estudantes foram informados das tarefas a realizar durante a semana: (1) gravar todos os excertos num *take* (e aplicar seguidamente os procedimentos necessários), (2) continuar com os exercícios de respiração de 5 minutos, (3) experimentar um dos exercícios de visualização do documento que lhes foi fornecido e (4) criar um aquecimento pré-audição (entre 10 a 15 min).

5.6. Sessão 5 – *Mock Audition I*

A quinta sessão do programa realizou-se uma semana após a quarta sessão, no dia 25 de novembro de 2020, na sala Teresa Macedo da ESMAE e contou com a participação de apenas três dos cinco estudantes envolvidos no estudo, por motivos relacionados com as medidas excepcionais de resposta à pandemia de SARS-COV-2.

Antes de iniciar a sessão, perguntou-se aos estudantes se tinham gravado todos os excertos e experimentado algum exercício de visualização. Responderam negativamente a ambas as questões, no entanto, referiram que passaram o repertório do início ao fim. De seguida, pediu-se aos estudantes para realizarem alguns exercícios de aquecimento corporal, guiados pela autora (como por exemplo rotação de braços, respiração, alongamentos e relaxamento de músculos) e perguntou-se que outros exercícios utilizavam habitualmente, os quais demonstraram de seguida. Posteriormente montaram os instrumentos e realizaram o aquecimento na mesma sala onde iria ser a realizada a *mock audition*. Após o aquecimento foram lembrados de alguns aspetos que deveriam ter em conta antes e durante a *mock audition* e foi-lhes pedido que escrevessem pelo menos uma palavra na partitura de cada excerto, que os ajudasse a entrar no carácter e nas intenções que pretendiam para cada um. A ordem das *mock auditions* foi sorteada no momento, através de uma plataforma online.

Todas as *mock auditions* foram gravadas individualmente e posteriormente as gravações foram enviadas a cada um dos estudantes. A ordem dos excertos do primeiro “candidato” foi escolhida pelo segundo, à medida que a *mock audition* decorria, a ordem do segundo foi escolhida pelo terceiro e assim sucessivamente. No final, começou-se por dar feedback a cada um dos estudantes, pela ordem em que se apresentaram. A autora deu a sua opinião e os estudantes também falaram da sua respetiva “audição”. Em geral, os estudantes pareceram bem preparados e sentiu-se alguma evolução em comparação com a Audição I.

No final da sessão perguntou-se aos estudantes se sentiram algum stress durante a *mock audition*. Em geral, disseram que não, mas que o ambiente da sala e o facto de estar a ser gravado tornava a situação mais séria. Sugeriram ter uma sala de aquecimento para a *mock audition* da semana seguinte. Por fim, foram informados das tarefas a realizar durante a semana: (1) passar todos os excertos num só *take*, a cada 2 ou 3 dias, (2) aplicar estratégias de preparação para a performance na passagem dos excertos, (3) definir

palhetas para utilizar na Audição II, (4) realizar exercícios de respiração de 5 minutos e (5) realizar um exercício de relaxamento ou visualização antes da passagem dos excertos.

5.7. Sessão 6 – *Mock Audition II*

A sexta sessão do programa realizou-se uma semana após a quinta sessão, no dia 2 de dezembro de 2020, na sala Teresa Macedo da ESMAE e contou com a participação de quatro dos cinco estudantes envolvidos no estudo e de três estudantes dos mestrados da ESMAE.

Os estudantes aqueceram numa sala diferente da sala onde se realizaram as *mock auditions*. A ordem dos estudantes foi sorteada no momento através de uma plataforma online e a ordem dos excertos foi selecionada pelos estudantes de mestrado, tendo sido diferente para cada “candidato”. Durante a *mock audition* do primeiro estudante, os outros aguardaram fora da sala. No final da mesma, este permaneceu na sala para assistir à *mock audition* de cada um dos seus colegas e assim sucessivamente, sendo que na última *mock audition* todos os estudantes estavam presentes. Todas as *mock auditions* foram gravadas individualmente e posteriormente, as gravações foram enviadas a cada um dos estudantes.

No final de todas as *mock auditions* iniciou-se a sessão de feedback: primeiramente os três elementos do júri falaram acerca do primeiro “candidato”, posteriormente a autora deu a sua opinião e de seguida o próprio refletiu acerca da sua prestação. Depois realizou-se o mesmo processo com os restantes estudantes, acrescentando as opiniões dos colegas.

Em geral, os elementos do júri ficaram bastante satisfeitos com o nível dos “candidatos” e fizeram vários comentários positivos, por exemplo, em relação à estabilidade do tempo no excerto de Beethoven e de Donizetti, ao *legato* do primeiro andamento do excerto de Ravel e à interpretação, condução frásica e dinâmica do excerto de Donizetti. Em relação a alguns aspetos a melhorar, no excerto de Beethoven referiram, por exemplo, aumentar a intensidade dinâmica e melhorar a pulsação, sobretudo na relação entre colcheias e semicolcheias. Em relação ao excerto de Donizetti, referiram que deveria haver mais variedade dinâmica, não exagerar no *ralentando*, tocar com um carácter mais *cantabile*, pensar no canto, ter atenção à pulsação e ao ataque, entre outros. Em relação ao excerto do primeiro andamento do concerto de Ravel, alertaram, na maioria dos “candidatos” para que o tempo fosse mais estável. Por fim, relativamente ao terceiro andamento deste concerto, referiram, por exemplo, que deveriam articular mais cada

grupo de notas, enfatizar o tempo forte e manter a pulsação, nomeadamente entre os primeiros compassos (ritmo lento) e os seguintes (ritmo rápido).

Em relação a um dos estudantes, que tocou de cor durante a *mock audition*, um dos elementos do júri elogiou-o e outro referiu que o facto de tocar de cor, na sua opinião, não interferia nem negativamente nem positivamente com a avaliação. Para além disso, no que toca à atitude performativa, um dos elementos do júri chamou à atenção de um dos “candidatos” por não ter interagido com estes durante a sua *mock audition*.

No final da sessão perguntou-se aos estudantes se sentiram algum stress durante a *mock audition*, os quais responderam negativamente, revelando que se sentiam bastante à vontade e preparados para a Audição II.

Por fim, os estudantes foram informados das tarefas a realizar durante a semana: (1) passar todos os excertos num *take*, todos os dias e gravar, (2) aplicar estratégias de preparação para a performance na passagem dos excertos, (3) realizar exercícios de relaxamento e/ou visualização e (4) ouvir novamente as obras do repertório a tocar na Audição II.

5.8. Audição II

A Audição II realizou-se no dia 18 de dezembro de 2020, pelas 11h30, na sala Teresa Macedo da ESMAE. Decorreram duas semanas entre esta audição e a última sessão por motivos relacionados com as medidas excecionais de resposta à pandemia de SARS-COV-2. As condições foram as mesmas da Audição I: os mesmos elementos do júri com as mesmas grelhas de avaliação; a ordem dos estudantes foi sorteada e informada aos mesmos no dia anterior; os estudantes tiveram direito a uma sala de aquecimento e esteve apenas um estudante de cada vez na sala onde se realizou a audição.

A ordem de apresentação dos excertos orquestrais foi decidida pelos elementos do júri no momento da audição, tendo sido igual para todos os estudantes e diferente da primeira audição: em primeiro lugar o excerto de Donizetti, em segundo lugar o de Beethoven e por fim, os dois excertos de Ravel. Ao longo de todas as audições os elementos do júri, tal como na audição anterior, pediram aos estudantes para repetirem várias vezes certas passagens e fizeram várias perguntas e observações acerca dos excertos e da performance e interpretação de cada um.

Em relação ao excerto de Beethoven pediram, por exemplo, para repetirem a segunda frase e não atrasarem com a *appogietura*, colocarem bem a embocadura e não precipitarem nas colcheias. Solicitaram a um dos estudantes que tocasse o excerto mais rápido, dizendo-lhe que tinha capacidades para o fazer.

Relativamente ao excerto de Donizetti, falaram nomeadamente de aspetos relacionados com a interpretação, por exemplo, pensar no canto e não exagerar no *ritenuto* final. Perguntaram a um dos estudantes o que estava a pensar enquanto tocava o excerto, dizendo-lhe que deveria pensar apenas na música, do início ao fim do excerto, e não apenas no início ou em algumas das partes. Alertaram também para algumas questões técnicas como a articulação e para “não quebrar o ar”, isto é, a emissão.

No que diz respeito ao excerto do primeiro andamento do concerto de Ravel, solicitaram para que repetissem nomeadamente para melhorar a afinação, em geral, e para que tocassem a nota aguda (mi⁴) mais à vontade. Em relação a este aspeto, um dos elementos do júri disse que se deveria dar a sensação de facilidade, como se a nota fosse uma oitava abaixo do que está escrito, e outro disse ao estudante que deveria correr riscos e não alterar a articulação para tocá-la.

No que toca ao excerto do terceiro andamento do concerto de Ravel, falaram de aspetos relacionados maioritariamente com a pulsação, como por exemplo: fazerem sentir o impulso na troca de vozes (1º e 2º fagote), dar ênfase ao tempo forte e ouvir o motivo do piano nos primeiros compassos do excerto (mínimas), para poderem fazer uma transição melhor para os compassos seguintes (semicolcheias). Um dos estudantes apresentou algumas dificuldades em tocar este excerto do início ao fim, por falta de ar. O júri aconselhou-o a respirar de outra forma: “inspira até encher o ar e quando achares que é suficiente, inspira outra vez”. Após tentar esta estratégia o estudante conseguiu chegar quase ao final do excerto, apenas não tocando a última nota.

Um dos estudantes, ao entrar na sala da audição, não experimentou tocar algumas notas no instrumento, antes de começar o primeiro excerto, ao contrário de todos os outros estudantes. De facto, teve alguns problemas de emissão e ataque. O júri perguntou-lhe se tinha aquecido, ao qual ele respondeu que as dificuldades que sentiu ao tocar se deviam à mudança de temperatura de fora para dentro da sala.

Os estudantes pareceram estar bastante mais descontraídos, em comparação com a Audição I, e a interação com o júri pareceu não os deixar desconfortáveis. De facto, em

conversa com alguns dos estudantes após a Audição II, foi referido que se sentiram menos stressados pois já estavam a contar com as perguntas e comentários do júri, pela experiência da audição anterior, pelo que tiveram até mais facilidade em corresponder aos seus pedidos.

Houve apenas uma exceção a esta situação: um dos estudantes resolveu tocar de cor, no entanto, antes de começar a sua audição, quando o júri se apercebeu desse facto, começou a questioná-lo e disse-lhe que não o deveria fazer. O estudante não compreendeu nem aceitou de imediato as razões do júri, pelo que se sentiu alguma tensão de ambas as partes. O júri explicou que, numa audição de orquestra, as peças poderiam e até deveriam ser tocadas de cor, mas os excertos orquestrais deveriam ser tocados sempre com a partitura. A principal justificação para este argumento foi o facto de o júri ter a necessidade de pedir para repetir partes específicas do excerto e, nesse caso, solicitar números de compasso escritos na partitura. Após algum tempo de diálogo o júri exigiu que o estudante tocasse com a partitura. No final da sua audição, aconselhou-o a mudar alguns comportamentos em audições futuras, nomeadamente a aceitar imediatamente qualquer solicitação do júri e a evitar atitudes e expressões de pouca modéstia, pois iriam muito provavelmente prejudicar a sua avaliação.

Concluídas as audições, os elementos do júri iniciaram o processo de avaliação, em conjunto, seguindo os mesmos procedimentos que utilizaram na primeira audição.

Um dos elementos do júri referiu, com surpresa, que nenhum dos estudantes teve necessidade de trocar de palheta ao longo da audição, o que, no caso do excerto do primeiro andamento do concerto de Ravel seria “quase sempre necessário”. Neste sentido, os estudantes deveriam escolher cada palheta consoante as necessidades específicas de cada excerto, nomeadamente num excerto de agudos ou até num de *staccato*, de modo a beneficiar a sua performance.

Posteriormente à Audição II, foi entregue individualmente a cada estudante um envelope com o feedback que o júri escreveu acerca da mesma, não contendo as pontuações de cada critério nem a classificação final. Foi também enviado um inquérito por questionário a todos os estudantes, com o objetivo de recolher alguns dados relativos à sua autoavaliação e aos estados psicológicos sentidos antes, durante e após a mesma.

CAPÍTULO VI – Análise e Discussão de Resultados

Na apresentação e análise dos dados irá ser incluída informação proveniente de quatro fontes: os inquéritos por questionário aos estudantes participantes do estudo de caso, (inquéritos II e III), as grelhas de avaliação de ambas as audições, incluindo a secção de comentários de feedback do júri e as listas de objetivos elaboradas pelos estudantes na primeira semana do programa.

6.1. Análise descritiva das respostas aos inquéritos relativos às Audições I e II

6.1.1. Grupo 1 - Estado psicológico pré-audição

As respostas dos estudantes relativas a este grupo posicionaram-se segundo uma escala de Likert de 5 itens (1 = *discordo totalmente*, 2 = *discordo*, 3 = *não discordo nem concordo*, 4 = *concordo* e 5 = *concordo totalmente*).

6.1.1.1. Questão 1.1. - Senti-me bem preparado para a audição

A análise dos resultados da questão 1.1. indica que os participantes se sentiram mais preparados para a audição após a realização do programa de preparação para audições de orquestra, uma vez que na audição final, a tendência é para se sentirem bastante preparados.

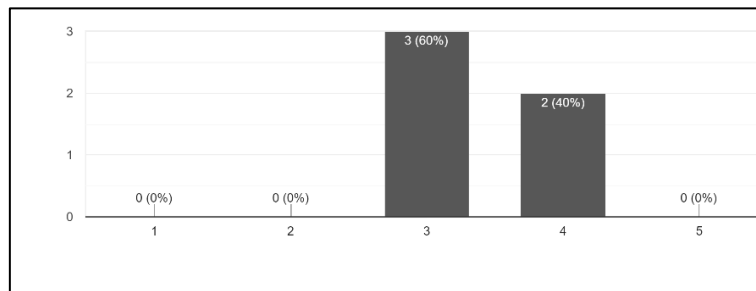


Figura 15: Questão 1.1. "Senti-me bem preparado para a audição" (Audição I)

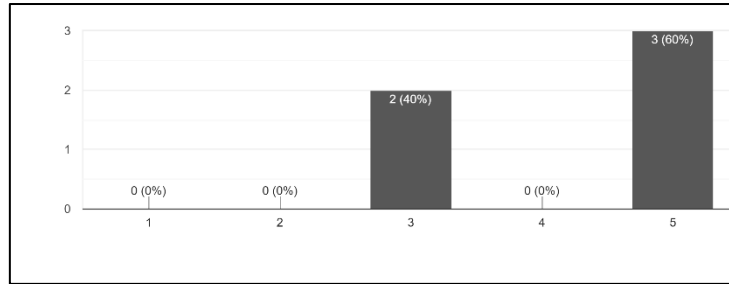


Figura 16: Questão 1.1. "Senti-me bem preparado para a audição" (Audição II)

6.1.1.2. Questão 1.2. - Senti-me ansioso(a) antes da audição

A análise dos resultados da questão 1.2. indica que os participantes se sentiram menos ansiosos antes da Audição II. É de salientar que apenas um participante se sentiu ansioso e que essa ansiedade foi descrita numa categoria inferior à da primeira audição.

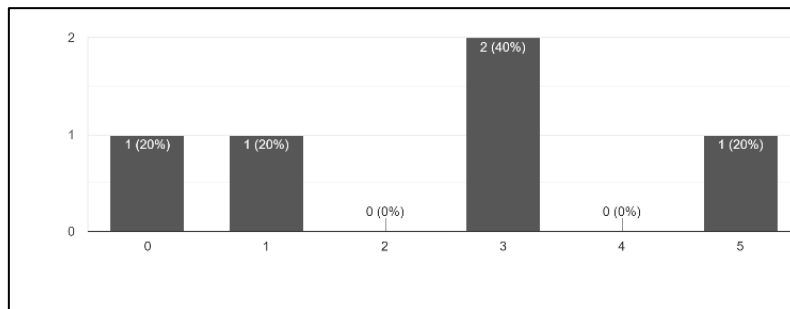


Figura 17: Questão 1.2. "Senti-me ansioso(a) antes da audição" (Audição I)

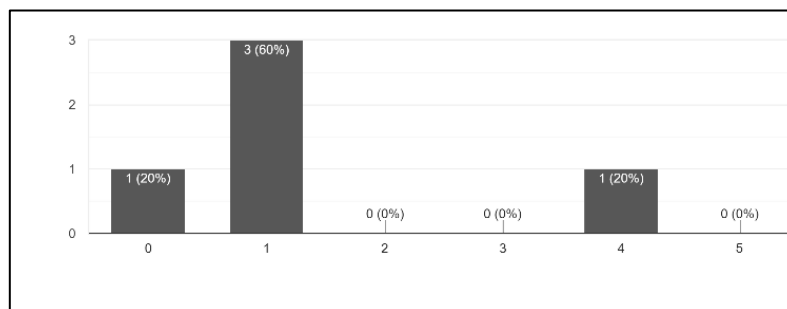


Figura 18: Questão 1.2. "Senti-me ansioso(a) antes da audição" (Audição II)

6.1.2. Grupo 2 – Estado psicológico durante a audição

As respostas dos estudantes relativas a este grupo posicionaram-se segundo uma escala de Likert de 5 itens (1 = *discordo totalmente*, 2 = *discordo*, 3 = *não discordo nem concordo*, 4 = *concordo* e 5 = *concordo totalmente*).

6.1.2.1. Questão 2.1. - Senti-me concentrado(a) durante a audição

Relativamente à concentração durante a audição, os resultados indicam que os participantes se sentiram menos concentrados durante a segunda audição. Este resultado foi de alguma forma inesperado pois uma das sessões apresentadas foi precisamente sobre estratégias de preparação psicológica onde se abordou a importância da concentração e do foco. No entanto, vários fatores podem ter concorrido para este resultado: alguns participantes referiram que estavam mais à vontade, menos ansiosos, o que pode ter baixado o nível de concentração, uma vez que é preciso um nível ótimo de ansiedade para atingir um nível ótimo de performance (ver secção 2.2.3.); três estudantes referiram ter uma audição de classe, o que por si só pode ter dispersado a atenção desta tarefa que foi entendida como menos fundamental. No entanto, aquando da marcação da Audição II este facto não era conhecido. Por outro lado, tão pouco seria possível alterar a sua data, dados os severos constrangimentos logísticos e de contacto social vigentes. Finalmente, poderia ainda considerar-se que, uma vez que tomara consciência do estado de concentração se tornaram mais exigentes ao descrevê-lo, em relação à última audição.

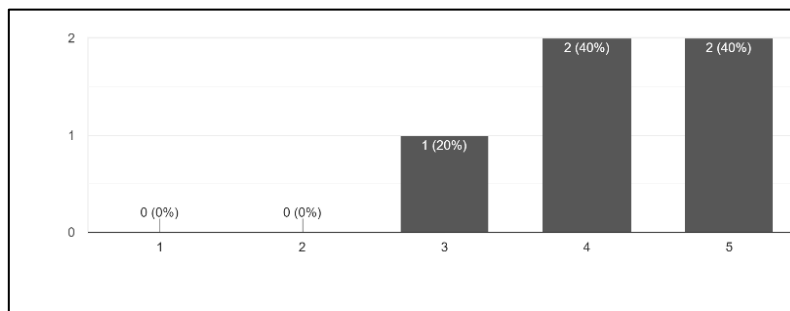


Figura 19: Questão 2.1. "Senti-me concentrado(a) durante a audição" (Audição I)

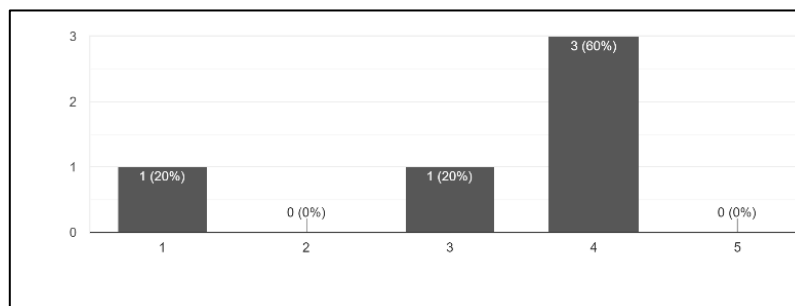


Figura 20: Questão 2.1. "Senti-me concentrado(a) durante a audição" (Audição II)

6.1.2.2. Questão 2.2. - Senti-me ansioso(a) durante a audição

De uma forma geral os participantes revelam estar menos ansiosos na Audição II. Este era um resultado esperado uma vez que os participantes referiram sentir-se mais preparados nesta audição e que uma boa preparação aumenta a autoconfiança e consequentemente diminui a ansiedade (ver secção 2.2.3.).

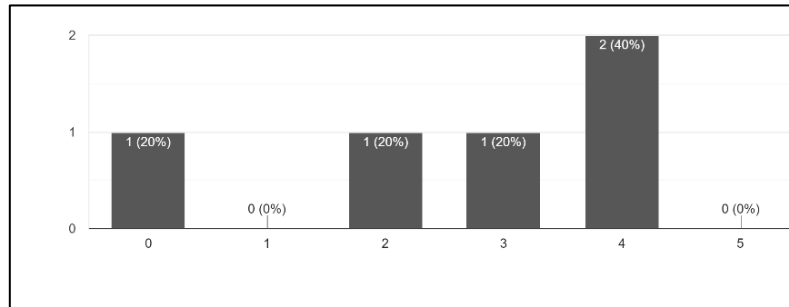


Figura 21: Questão 2.2 "Senti-me ansioso(a) durante a audição" (Audição I)

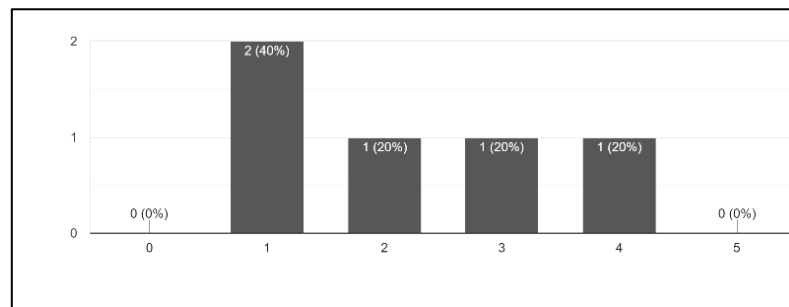


Figura 22: Questão 2.2. "Senti-me ansioso(a) durante a audição" (Audição II)

6.1.2.2.1. Questão 2.2.1. - A Ansiedade que senti durante a audição interferiu negativamente com a mesma (deixe em branco caso tenha respondido 0 à questão anterior)

Este resultado pode reforçar o resultado da questão anterior. Os participantes mais preparados e mais autoconfiantes sentem-se menos ansiosos e também menos afetados negativamente pela ansiedade durante a audição.

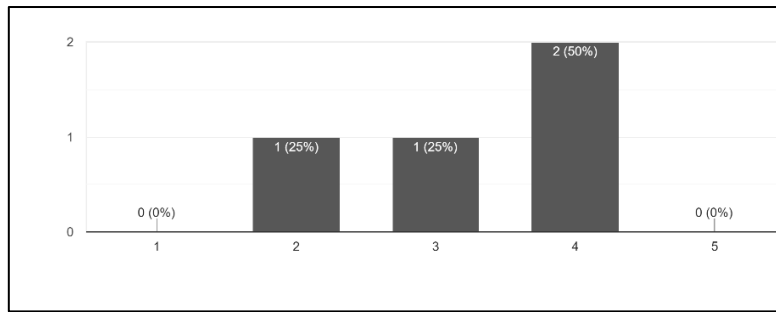


Figura 23: Questão 2.2.1. "A Ansiedade que senti durante a audição interferiu negativamente com a mesma (deixe em branco caso tenha respondido 0 à questão anterior)" (Audição I)

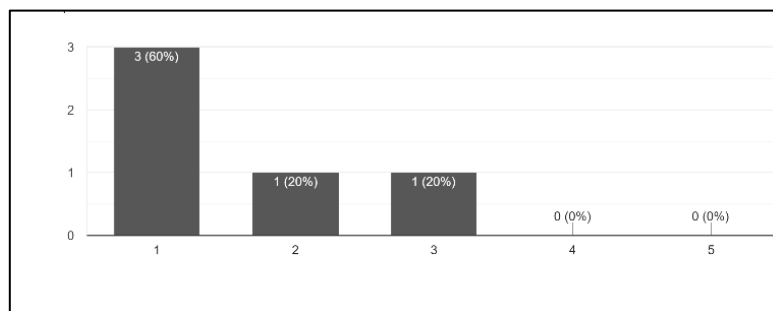


Figura 24: Questão 2.2.1. "A Ansiedade que senti durante a audição interferiu negativamente com a mesma (deixe em branco caso tenha respondido 0 à questão anterior)" (Audição II)

6.1.2.3. Questão 2.3. - Senti-me ansioso(a) devido à interação com o júri durante a audição

A análise dos resultados da questão 2.3. indica que os estudantes se sentiram menos ansiosos devido à interação com o júri durante a segunda audição, ainda que um dos estudantes tenha apresentado um grau de ansiedade superior na audição final. Este era um resultado esperado uma vez que a maioria dos estudantes não tinha realizado muitas audições de orquestra até ao momento (ver secção 4.3), não estando habituados ao tipo de interação entre candidato e júri, que ocorre normalmente em audições. Após a experiência na Audição I e a participação na primeira sessão do programa, em que foi abordado o funcionamento de uma audição de orquestra, era de esperar que os estudantes se sentissem menos ansiosos com a interação do júri na última audição.

Em relação ao estudante que se sentiu mais ansioso com a interação do júri, o resultado parece ser facilmente explicável: como foi descrito na secção 5.8., um dos estudantes foi confrontado com a impossibilidade de tocar de memória durante a audição, ao contrário

das suas expectativas, gerando-se uma situação um pouco stressante, entre este e o júri. Tendo em conta que esta situação se deu antes de o estudante começar a sua audição, é natural que o júri o tenha deixado bastante ansioso durante toda a sua prestação.

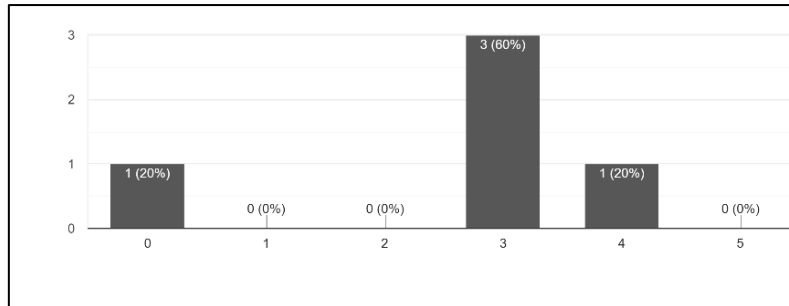


Figura 25: Questão 2.3. "Senti-me ansioso(a) devido à interação com o júri durante a audição" (Audição I)

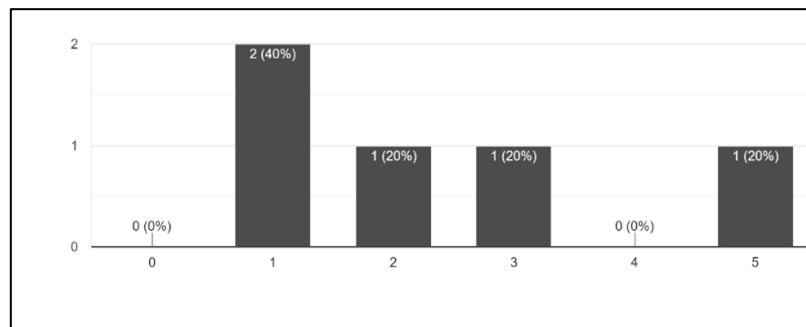


Figura 26: Questão 2.3. "Senti-me ansioso(a) devido à interação com o júri durante a audição" (Audição II)

6.1.2.3.1. Questão 2.3.1. - A Ansiedade que senti devido à interação com o júri interferiu negativamente com a audição (deixe em branco caso tenha respondido 0 à questão anterior)

Este resultado pode reforçar o resultado da questão anterior. O conhecimento acerca das condições de uma audição, nomeadamente, a interação frequente do júri, permitiu que os estudantes estivessem menos ansiosos com este fator na última audição e que não interferisse tão negativamente com a sua prestação. A exceção está mais uma vez num dos estudantes, que, naturalmente considerou que a ansiedade sentida após a interação com o júri, interferiu negativamente com a sua audição, como foi descrito na questão anterior.

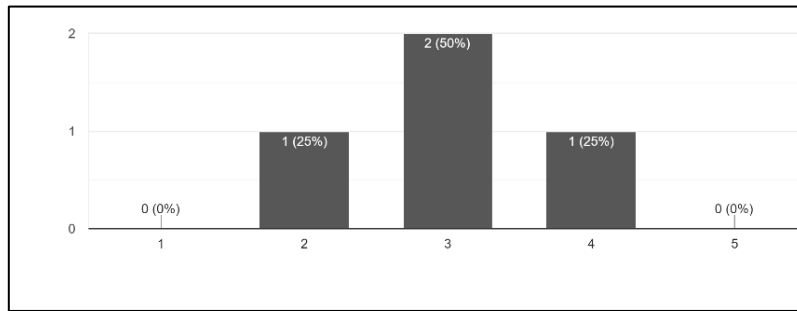


Figura 27: Questão 2.3.1. "A Ansiedade que senti devido à interação com o júri interferiu negativamente com a audição (deixe em branco caso tenha respondido 0 à questão anterior)" (Audição I)

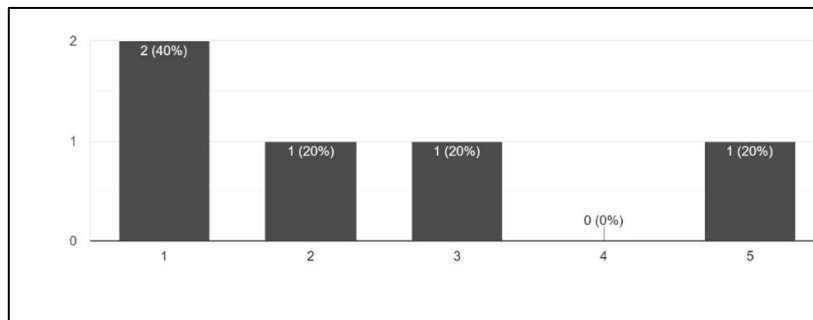


Figura 28: Questão 2.3.1. "A Ansiedade que senti devido à interação com o júri interferiu negativamente com a audição (deixe em branco caso tenha respondido 0 à questão anterior)" (Audição II)

6.1.3. Grupo 3 – Estado psicológico pós-audição

As respostas dos estudantes relativas a este grupo posicionaram-se segundo uma escala de Likert de 5 itens (1 = *discordo totalmente*, 2 = *discordo*, 3 = *não discordo nem concordo*, 4 = *concordo* e 5 = *concordo totalmente*).

6.1.3.1. Questão 3.1. - Fiquei satisfeito(a) com a minha prestação

Os resultados indicam que os participantes se sentiram mais satisfeitos com a sua prestação na Audição II, o que pode representar a conjunção dos fatores mencionados anteriormente (melhor preparação e menor ansiedade).

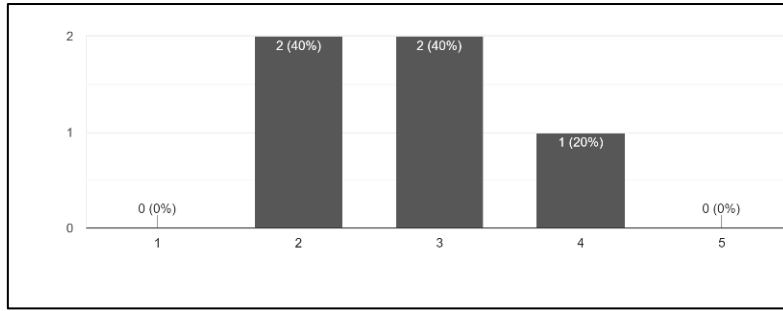


Figura 29: Questão 3.1. "Fiquei satisfeito(a) com a minha prestação" (Audição I)

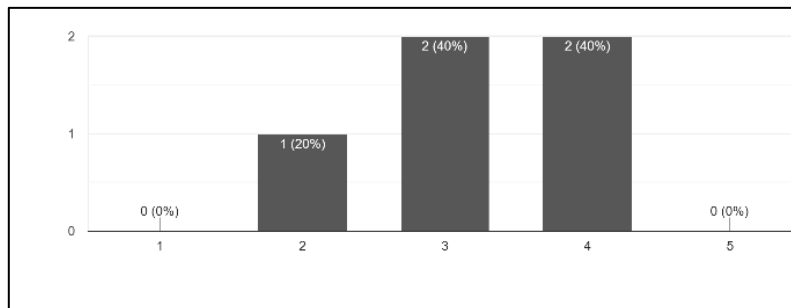


Figura 30: Questão 3.1. "Fiquei satisfeito(a) com a minha prestação" (Audição II)

6.1.4. Grupo 4 – Autoavaliação da audição

As respostas dos estudantes relativas a este grupo são apresentadas em dois formatos: escolha múltipla (correspondendo a classificações quantitativas e qualitativas em relação à sua autoavaliação) e resposta aberta.

6.1.4.1. Questão 4.1. - Classifique a sua prestação durante a audição

Através dos resultados da questão 4.1. pode-se verificar que os estudantes se autoavaliaram de forma mais positiva na segunda audição, o que era de alguma forma esperado dado que, com uma melhor preparação e menor ansiedade sentida durante uma audição, os resultados tendem a ser melhores.

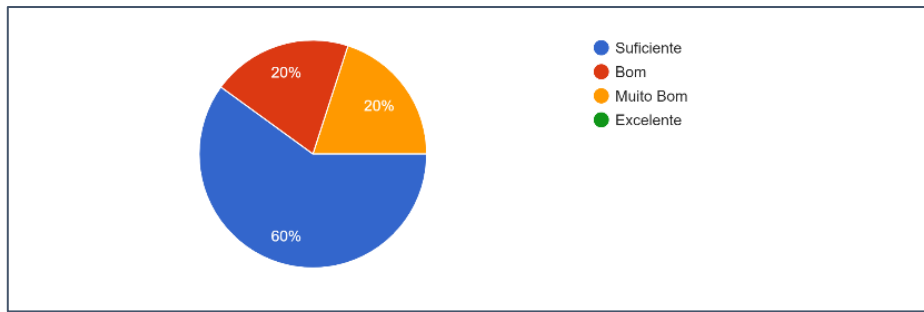


Figura 31: Questão 4.1. "Classifique a sua prestação durante a audição" (Audição I)

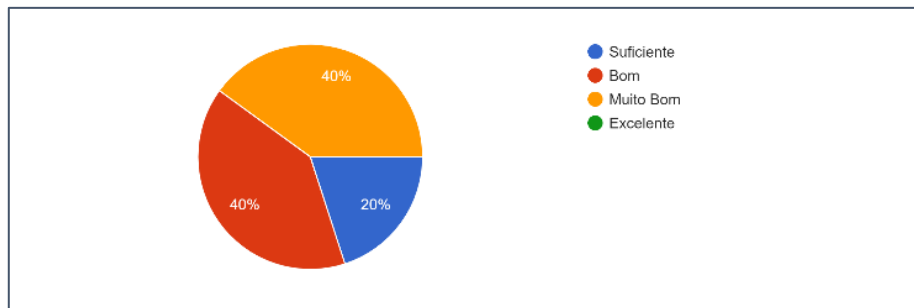


Figura 32: Questão 4.1. "Classifique a sua prestação durante a audição" (Audição II)

6.1.4.2. Questão 4.2. - Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "sonoridade"

Os participantes sentiram que melhoram a sua sonoridade na Audição II. Apesar da sonoridade ser um dos critérios que mais tempo demora a desenvolver e não ser possível aferir com toda a certeza o impacto do programa na sonoridade, durante as sessões a importância deste critério foi altamente reforçada, e os comentários de feedback do júri insistiram bastante neste parâmetro, pelo que os participantes podem ter estado mais atentos ao mesmo. O facto de este parâmetro ter sido classificado como um dos principais pontos fortes das audições, reforça este resultado (ver secção 6.1.4.7.).

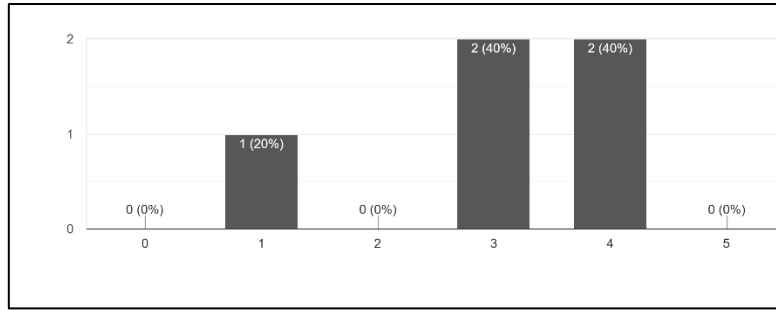


Figura 33: Questão 4.2. "Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "sonoridade" (Audição I)

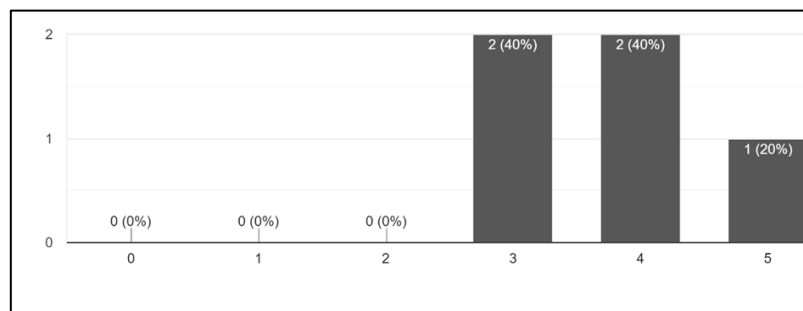


Figura 34: Questão 4.2. "Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "sonoridade" (Audição II)

6.1.4.3. Questão 4.3. - Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "execução técnica"

O intervalo de autoavaliação para este parâmetro subiu consideravelmente na audição II. Este resultado era bastante esperado e poderá dever-se a vários fatores. Em primeiro lugar, através do feedback do júri e da própria autoavaliação dos estudantes da Audição I, estes puderam clarificar melhor quais parâmetros necessitavam de trabalhar, sendo que grande parte dos comentários estava relacionados com aspetos técnicos. Em segundo lugar, na segunda audição tiveram o dobro do tempo para se prepararem e o repertório já era conhecido e dominado, pelo que se puderam dedicar mais afincadamente a detalhes e ao domínio técnico dos excertos.

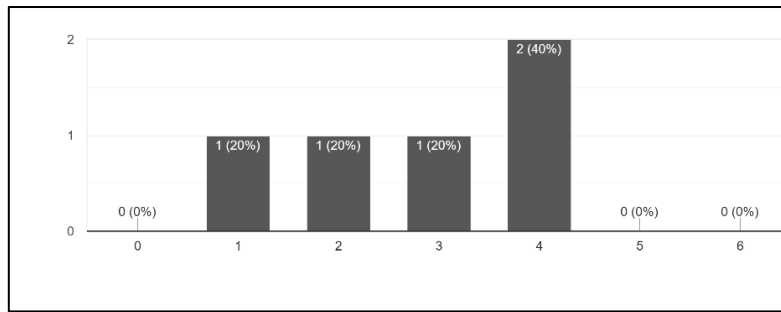


Figura 35: Questão 4.3. "Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "execução técnica" (Audição I)

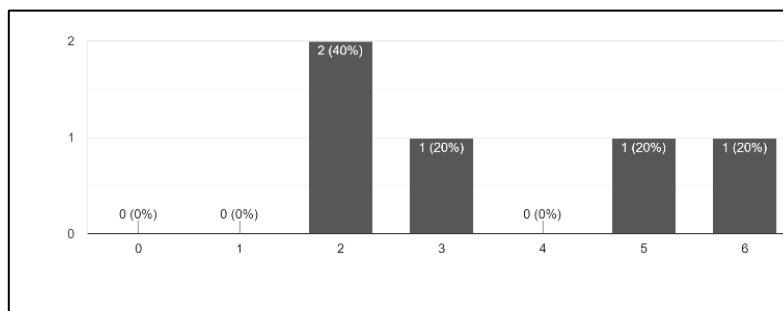


Figura 36: Questão 4.3. "Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "execução técnica" (Audição II)

6.1.4.4. Questão 4.4. - Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "interpretação"

Os estudantes sentiram que melhoraram a sua interpretação dos excertos na audição II. Este facto era esperado e pode-se dever a vários fatores, como por exemplo o facto de os estudantes, após a implementação do programa, terem ouvido e aumentado o seu conhecimento acerca das obras que interpretaram na Audição II, considerando que estes fatores têm um forte impacto na melhoria da interpretação numa audição de orquestra (ver secção 3.2.4.); com o feedback do júri e com a sua própria autoavaliação da audição I, os estudantes puderam clarificar melhor quais aspetos relacionados com a interpretação necessitavam de ser trabalhados e dessa forma organizar o seu estudo individual na evolução deste parâmetro.

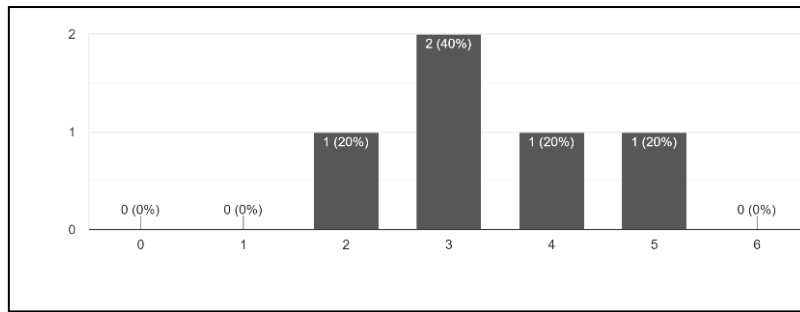


Figura 37: Questão 4.4. "Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "interpretação" (Audição I)

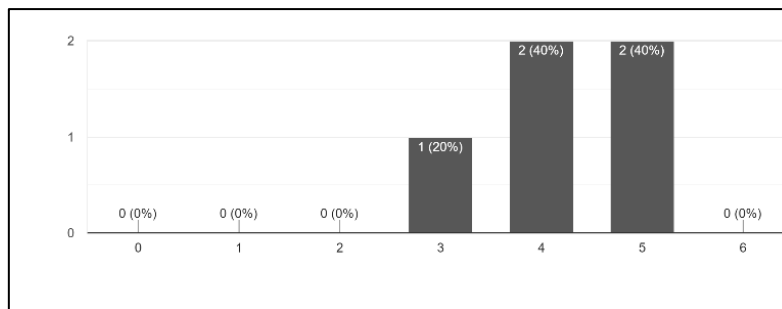


Figura 38: Questão 4.4. "Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "interpretação" (Audição II)

6.1.4.5. Questão 4.5. - Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "atitude performativa"

Relativamente a este fator, não é possível identificar uma tendência, uma vez que há menos um participante no nível 1, mas também menos um participante no nível três, na Audição II. Poder-se-ia especular que este conceito tem um caráter mais subjetivo e menos familiar para os participantes, pelo que provavelmente seria preciso mais tempo para o desenvolver de forma mais consistente.

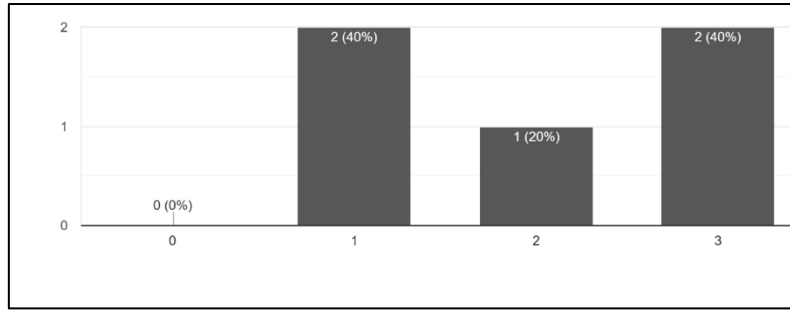


Figura 39: Questão 4.5. "Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "atitude performativa" (Audição I)

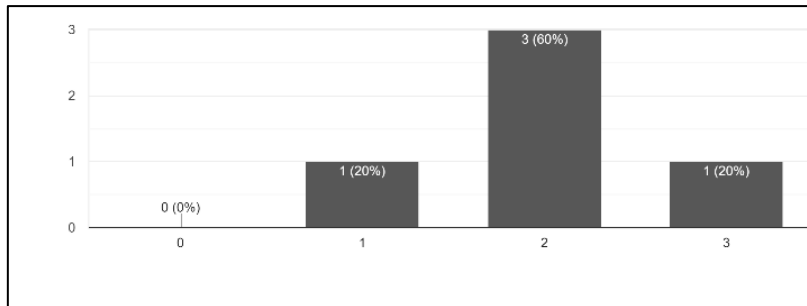


Figura 40: Questão 4.5. "Classifique a sua prestação na audição em relação ao parâmetro "atitude performativa" (Audição II)

6.1.4.6. Questão 4.6. - Na sua opinião, qual foi o ponto fraco da sua audição?

Em relação aos pontos fracos sentidos pelos estudantes durante as audições I e II, a execução técnica em geral e nomeadamente o *staccato* foram os aspetos mais referidos. Este resultado poderá demonstrar a importância que estes atribuem à execução técnica: apesar de este fator ter melhorado na sua autoavaliação relativamente à Audição II, continua a necessitar de atenção por parte dos estudantes.

Para além da execução técnica foram referidos outros aspetos relacionados com a ansiedade, sonoridade e atitude performativa.

“Staccato da 4ª sinfonia de Beethoven”
“Técnica”
“Em geral, a qualidade dos excertos”
“Ter acontecido, mas para além disso acho que me deixei influenciar pela adrenalina fazendo as coisas muito rápidas e descontrolando a prova”
“Estabilidade rítmica”

Figura 41: Questão 4.6. "Na sua opinião, qual foi o ponto fraco da sua audição?" (Audição I)

“Não conseguir manter a respiração calma de modo a realizar partes rápidas melhores”
“Limpeza no <i>staccato</i> ”
“Sonoridade”
“Atitude perante júri”
“Execução Técnica”

Figura 42: Questão 4.6. "Na sua opinião, qual foi o ponto fraco da sua audição?" (Audição II)

6.1.4.7. Questão 4.7. Na sua opinião, qual foi o ponto forte da sua audição?

Em relação aos pontos fortes sentidos nas audições I e II, é possível verificar que os resultados são completamente diferentes da questão anterior: a qualidade de som foi o aspeto mais referido, enquanto que a técnica foi o fator menos referido. Este resultado era de alguma forma esperado devido à grande preocupação que os músicos têm no desenvolvimento de um som distinto e com qualidade (ver secção 3.2.2.). Ao contrário da questão anterior, é possível verificar que grande parte dos pontos fortes estão relacionados com fatores não musicais, como a concentração, o estado psicológico e a ansiedade.

“Musicalidade da ‘Furtiva Lacrima’”
“Sonoridade”
“A dedicação do início ao fim”
“Penso que o ponto forte foi a falta de nervos, senti-me relaxado e sem pressão”
“Qualidade de som”

Figura 43: Questão 4.7. "Na sua opinião, qual foi o ponto forte da sua audição?" (Audição I)

“Estava bastante focada e atenta, sabia o que queria fazer”
“Qualidade de som”
“Estar relaxado durante a prova”
“Técnica no 3º andamento no Ravel”
“Som”

Figura 44: Questão 4.7. "Na sua opinião, qual foi o ponto forte da sua audição?" (Audição II)

6.2. Análise das grelhas de avaliação relativas às Audições I e II

A análise dos resultados das avaliações realizadas pelo júri relativamente a ambas a audição irá ser descrita através de quatro níveis de avaliação qualitativa:

- Insuficiente (dos 0% aos 49%)
- Suficiente (dos 50% aos 69%)
- Bom (dos 70% aos 89%)
- Muito Bom (dos 90% aos 100%).

Em relação ao parâmetro da sonoridade, o espectro geral foi muito abrangente, entre o insuficiente e o muito bom. No entanto, a grande maioria das classificações foi acima do bom (7 classificações). Em relação à execução técnica, verifica-se o oposto: as classificações variaram entre o insuficiente e o bom, sendo que a maioria se manteve abaixo do bom (7 classificações). Em relação à interpretação, não há nenhuma classificação insuficiente, o espectro vai do suficiente ao muito bom, sendo que a maioria se manteve no nível suficiente (7 classificações). Na atitude performativa, o espectro geral esteve entre o insuficiente e o bom, não se podendo verificar uma tendência, tal como ocorreu na classificação deste parâmetro na autoavaliação dos estudantes (4 classificações no nível bom, cinco no nível suficiente e 1 no nível insuficiente).

Através destes resultados pode-se verificar que o parâmetro mais dominado pelos estudantes é a sonoridade, o que coincide com a autoavaliação dos mesmos relativa a ambas as audições. De seguida está a interpretação e por fim estão os parâmetros da execução técnica e a atitude performativa, com classificações semelhantes. Estes resultados também coincidem com a autoavaliação dos estudantes: a execução técnica foi um dos aspetos mais referidos nos pontos fracos de ambas as audições.

Relativamente aos resultados gerais das audições, é possível verificar que o espectro geral das classificações na Audição I esteve entre o nível insuficiente e o nível bom e na Audição II, entre o suficiente e o nível bom, o que resultou numa classificação média de nível suficiente para ambas as audições. No entanto, comparando os resultados entre as audições I e II, não é possível identificar uma tendência, visto que dois estudantes mantiveram a classificação, dois desceram ligeiramente (um patamar) e um subiu ligeiramente. Esta inconsistência também se pode verificar na comparação de cada um dos parâmetros em relação a cada uma das audições:

- Sonoridade: dois melhoraram, dois mantiveram e um piorou
- Execução Técnica: um melhorou, três mantiveram e um piorou
- Interpretação: dois melhoraram, dois mantiveram e um piorou
- Atitude performativa: um melhorou, dois mantiveram e dois pioraram

Este resultado foi de alguma forma inesperado, nomeadamente pelos estudantes estarem mais preparados para a segunda audição, menos ansiosos e mais satisfeitos com a sua prestação. No entanto alguns fatores podem ter concorrido para este resultado: o programa foi curto e a população amostral pequena, pelo que não se podem inferir relações de causa efeito nem tão pouco generalizações; nem todos os estudantes participaram em todas as sessões do programa; poderia ainda considerar-se que, o júri foi mais exigente na avaliação dos estudantes em relação à última audição.

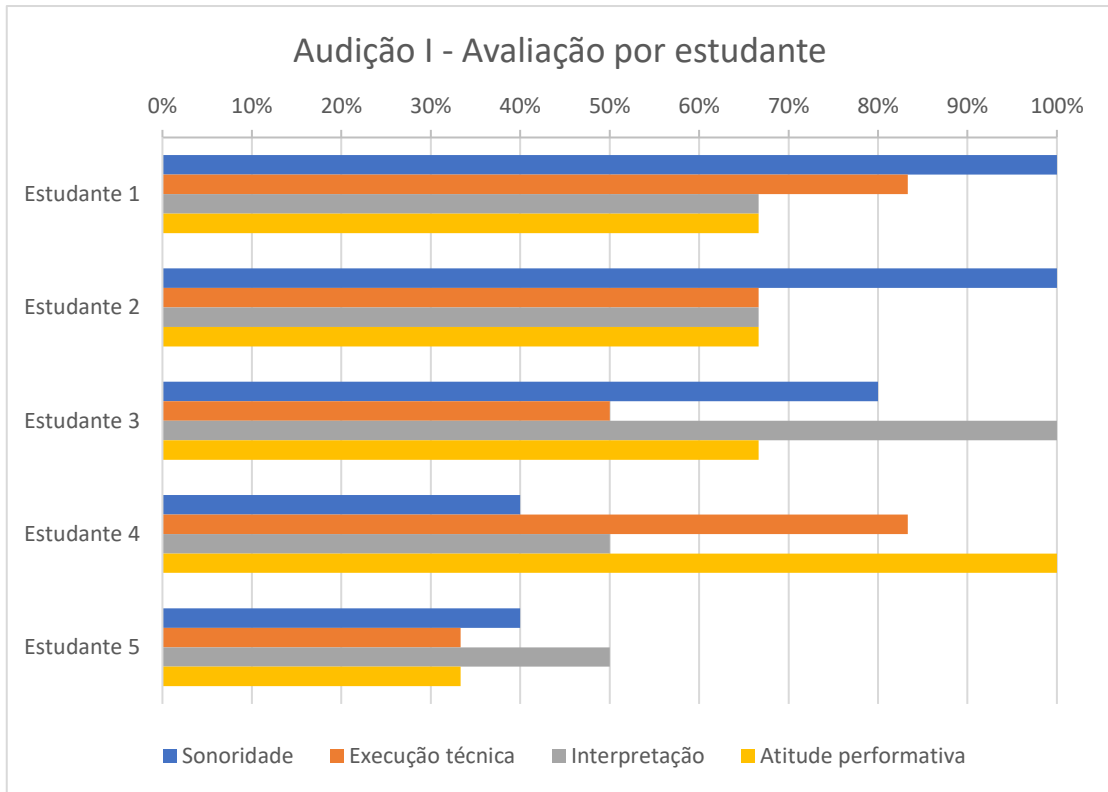


Figura 45: Resultados da avaliação da Audição I para cada estudante relativamente a cada um dos parâmetros

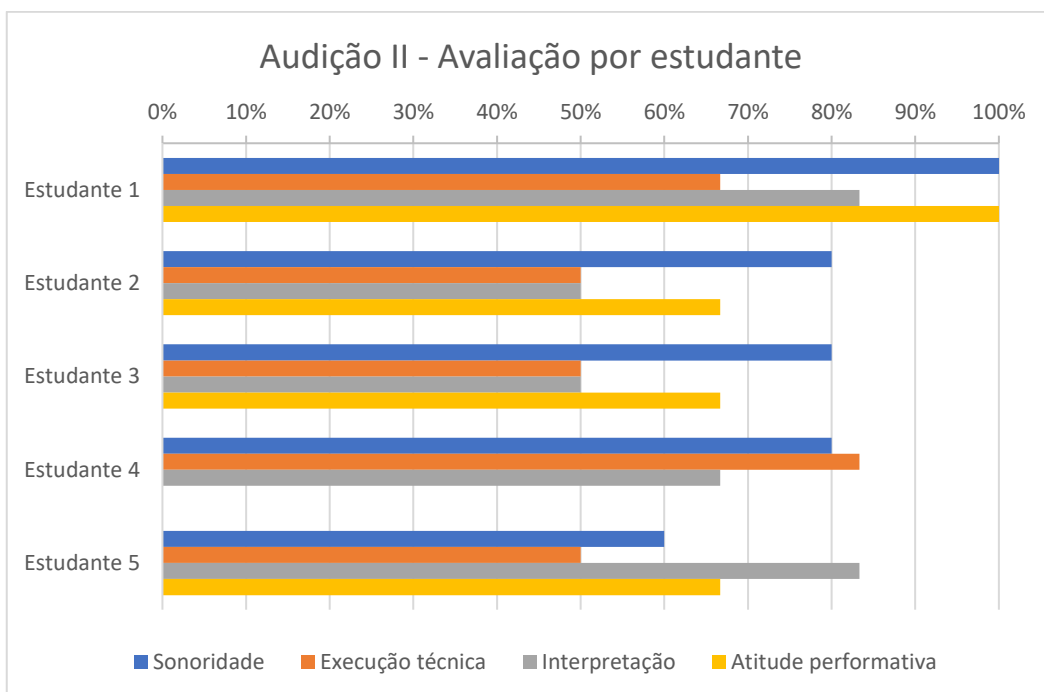


Figura 46: Resultados da avaliação da Audição II para cada estudante relativamente a cada um dos parâmetros

6.3. Análise do feedback do júri relativo às Audições I e II

Para efeitos de análise e apresentação dos dados, os comentários de feedback do júri relativos às audições I e II foram organizadas em duas partes consideradas relevantes na análise do estudo: (i) aspetos a melhorar e (ii) aspetos positivos.

6.3.1. Feedback - aspetos a melhorar

Em relação aos aspetos a melhorar, o júri dá primazia à execução técnica em geral, às suas competências em particular e à qualidade do som, em detrimento do parâmetro da atitude performativa, tido com menor relevância tanto neste feedback como no feedback positivo.

O júri referiu amplamente a necessidade de se trabalhar a sonoridade: os aspetos a melhorar relativos a este parâmetro mantêm-se praticamente iguais nas duas audições, indicando que os estudantes precisam de trabalhar a sonoridade de forma geral e nomeadamente a cor do som.

Em relação ao parâmetro da interpretação, é possível observar que houve uma pequena melhoria pois na segunda audição foi registado “fraseado a melhorar” em menos um dos estudantes.

Relativamente às competências associadas à execução técnica, a afinação deixou de ser um aspeto anotado na segunda audição, talvez por ter melhorado, o *staccato* manteve-se uma preocupação e em relação à destreza, mantêm-se preocupação do registo agudo. No entanto, parece ter havido uma melhoria A pulsação continua a ser um aspeto a melhorar e introduziu-se a questão da amplitude da respiração, talvez por ter sido mais valorizada pelo júri na segunda audição, visto que, através da observação da autora durante as audições, sentiu-se a necessidade de melhorar este aspeto também na primeira audição.

Tabela 2: Feedback - aspetos a melhorar: sonoridade, interpretação e atitude performativa

Critérios de Avaliação	Observações	
	AUDIÇÃO I	AUDIÇÃO II
Sonoridade	“Som débil”	“Melhorar diversidade de dinâmica e timbre”
	“Melhorar sonoridade”	“Melhorar emissão do som”
	“O Som precisa de alguma cor”	“Melhorar sonoridade”
Interpretação	“Fraseado a trabalhar” (3)	“Melhorar condução das frases” (3)
	“Fraseado pobre”	
	“Ouvir os excertos antes de os trabalhar”	
Atitude Performativa		“Rever atitude e o diálogo com o júri e os respetivos intervenientes”

Tabela 3: Feedback - aspetos a melhorar: execução técnica

Execução Técnica		
Subcritérios	Observações	
	AUDIÇÃO I	AUDIÇÃO II
Afinação	“Afinação nos agudos a melhorar”	
Articulação	“ <i>Staccato</i> pouco limpo”	“Melhorar <i>staccato</i> ” (2)
		“Melhorar definição no <i>staccato</i> ”
Destreza	“Agudos forçados”	“Melhorar regularidade dos dedos”
	“Agudos a trabalhar” (2)	“Melhorar técnica em geral”
	“Pouco limpo tecnicamente” (2)	“Trabalhar registo agudo”
	“Trabalhar igualdade técnica no Ravel”	“Coordenação língua e dedos”
Pulsação	“Trabalhar pulsação no Ravel”	“Melhorar pulsação” (2)
Resistência		“Trabalhar a amplitude da respiração”

6.3.2. Feedback - aspetos positivos

Em relação aos aspetos positivos é possível verificar que o júri privilegia uma boa sonoridade, uma boa técnica, um bom *staccato*, e ao nível interpretativo, um bom fraseado. É possível observar que houve uma melhoria do som e do fraseado pois em cada um dos parâmetros houve mais estudantes com feedback positivo na segunda audição.

A tendência dos parâmetros da sonoridade e execução técnica (nomeadamente o *staccato*), tanto nos aspetos a melhorar como nos aspetos positivos demonstra a importância que o júri atribuiu a estes dois fatores e que é também partilhada pelos estudantes, tendo em conta as suas preocupações com estes requisitos descritas anteriormente.

Tabela 4: Feedback - aspetos positivos

Critérios de Avaliação	Observações	
	AUDIÇÃO I	AUDIÇÃO II
Sonoridade	“Som bonito”	“Boa sonoridade, com foco e limpeza”
	“Bom som”	“Bom som” (2)
Execução Técnica	“Boa técnica”	“Técnica consolidada”
	“Bom <i>staccato</i> ” (3)	“Bom <i>staccato</i> ”
Interpretação	“Bom fraseado”	“Boa condução das frases musicais” (2)
Atitude Performativa		

6.4. Análise das listas de objetivos dos estudantes

A figura seguinte é uma compilação de três listas de objetivos elaboradas pelos estudantes na primeira semana do programa, com o intuito de clarificarem e definirem as metas a atingir na segunda audição. Escolheram-se todas as listas que organizaram os objetivos por excertos orquestrais.

Através da análise desta lista é possível verificar, mais uma vez, a preocupação dos estudantes com competências relacionados com a execução técnica, nomeadamente, o *staccato*, afinação, pulsação e registo agudo e em relação à interpretação, o fraseado. De

facto, a grande maioria dos objetivos definidos pelos estudantes está relacionada com estes dois parâmetros, ao invés da sonoridade e atitude performativa.

É possível também considerar, em comparação com o feedback do júri da Audição II, que alguns destes objetivos foram cumpridos, ou que pelo menos já não necessitam de tanta atenção, nomeadamente, a afinação e o domínio da variedade dinâmica.

Lista de Objetivos

Excertos	Objetivos
Beethoven - Sinfonia nº4, em sib maior, IV. <i>Allegro ma non troppo</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ “Aumentar a velocidade” ○ “Controlar o <i>staccato</i> e a técnica” ○ “Diferença entre <i>forte</i> e <i>piano</i> mais acentuada” ○ “<i>Legato</i> claro” ○ “Linha melódica bem definida” ○ “Melhorar a clareza do <i>staccato</i>” ○ “<i>Staccato</i> limpo e a tempo” ○ “<i>Staccato</i> muito claro e curto (duplo)” ○ “Tocar o solo <i>piano</i>”
Donizetti - Ópera <i>L' Elisir d'amore</i> , ária <i>Una furtiva lagrima</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ “Afinação” (3) ○ “Bom Fraseado” ○ “Caráter (canto)” ○ “Igualdade entre registos” ○ “Linha melódica e direção mais definida, pontos de tensão e distensão” ○ “Pensar no acompanhamento da harpa” ○ “Perceber os pontos de tensão” ○ “Pulsação certa”
Ravel - Concerto em sol maior para piano e orquestra, I. <i>Allegramente</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ “Afinação” ○ “Bom Fraseado” (2) ○ “Dinâmica <i>forte</i>” ○ “<i>Legato</i>” ○ “Mi sobreagudo menos acentuado” ○ “Tocar o mi4 (nota aguda) 100% das vezes” ○ “Trabalhar os agudos”
Ravel - Concerto em sol maior para piano e orquestra, III. <i>Presto</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ “Apoiar o 1º tempo de cada compasso” ○ “Boa respiração para aguentar até ao fim” ○ “Controlar o tempo” (3) ○ “Igualdade de dinâmica entre todas as notas” ○ “Regularidade dos dedos” ○ “Regularidade nas semicolcheias” ○ “Tocar o mais <i>piano</i> possível”

Figura 47: Compilação das listas de objetivos de três estudantes

6.5. Discussão de Resultados e Conclusão

O objetivo deste estudo foi desenvolver e implementar um programa de intervenção para orientar estudantes de música na sua preparação individual, para alcançar sucesso numa audição de orquestra. Todas as estratégias expostas e aplicadas foram fundamentadas na literatura acerca da preparação para audições de orquestra, abordada na primeira parte desta dissertação.

Os resultados indicaram que, após a implementação do programa, os estudantes se sentiram mais preparados, menos ansiosos (antes e durante as audições), mais adaptados à interação com o júri e mais satisfeitos com a sua prestação geral e com cada parâmetro específico (sonoridade, execução técnica, interpretação e atitude performativa), relativamente à Audição II.

Estes resultados estão em linha com os resultados de vários estudos referidos na revisão da literatura da otimização da performance musical em aspetos como os benefícios de uma eficaz preparação psicológica e da importância da aplicação de uma rotina pré-audição (Connolly & Williamon, 2004; Gane, 2019; Kageyama, s.d.; Klickstein, 2009; Knopper, 2020; Krause, 2017; Prehn & Fredens, 2011; Sousa, 2014; Taylor & Wasley, 2004; Williamon, 2004; ou o método das academias de orquestra, abordado no capítulo I).

Uma estratégia fundamental de preparação para as audições de orquestra é a realização de *mock auditions*, pois, como referido por Knopper (2015), Krause (2017) ou no método das academias de orquestra (abordado no capítulo I), se os músicos forem capazes de simular, várias vezes, situações realistas de audições de orquestra, irão sentir-se muito mais preparados para o momento de uma audição. Neste estudo, esta sugestão foi reforçada, uma vez que os participantes referiram sentir-se um pouco mais pressionados com as *mock auditions* e desse modo, mais aproximados do ambiente de uma audição de orquestra.

Os resultados do presente estudo corroboram os argumentos de autores como Barry & McArthur (1994), Chaffin & Lemieux (2004), Connolly & Williamon (2004), Jørgensen, (2004), Kageyama (2013), Klickstein (2009), Knopper (2015, 2016, 2017, 2018), Krause (2017) ou Williamon (2004) relativamente à importância de uma boa organização, gestão e planeamento do estudo e à necessidade de implementar estratégias eficazes no estudo individual, para preparar os requisitos específicos do repertório a apresentar numa

audição. A apresentação destes conteúdos foi referida pelos participantes como benéfica, devido ao facto de os ter ajudado a refletir mais durante o estudo individual e dessa forma, evitar o estudo “em piloto automático”; a organizar melhor as sessões de estudo; a valorizar mais as estratégias que já conheciam e pelo facto de os ter motivado a implementar algumas dessas estratégias.

Relativamente às avaliações dos estudantes por parte do júri, verificou-se alguma inconsistência nos resultados: a média dos estudantes esteve no nível suficiente em ambas as audições (numa escala de Insuficiente a Muito Bom¹⁶¹), no entanto não se verificou nenhuma tendência de evolução, pois na segunda audição houve estudantes que mantiveram, outros que desceram e um que subiu os resultados obtidos na avaliação. Alguns fatores podem ter contribuído para esta inconsistência: o programa de intervenção foi curto, a população amostral era pequena e não houve assiduidade por parte dos estudantes em todas as sessões, devido aos constrangimentos causados pela pandemia de SARS-COV-2 referidos anteriormente. Deste modo, não se podem inferir relações de causa efeito nem tão pouco generalizações, a partir dos resultados obtidos. Contudo, através da análise do feedback do júri relativo à Audição II foi possível verificar que houve melhorias nos parâmetros sonoridade e interpretação, sendo estes também os mais dominados pelos estudantes.

Em relação ao programa de intervenção, os participantes indicaram que se sentiram mais capazes em relação ao aspeto da sonoridade e em relação a alguns fatores psicológicos, como o estado de relaxamento e o controlo do stress. Através da análise das suas listas de objetivos é possível ainda considerar que estes cumpriram algumas das metas a que se propuseram, nomeadamente, melhorar a afinação e dominar a variedade dinâmica. Deste modo, o programa aplicado parece ter contribuído, não só para uma maior sensibilização e valorização da organização e dos fatores psicológicos, mas também para o bem-estar subjetivo dos estudantes e para os aspetos sonoros e interpretativos melhorados. A este respeito, os resultados reforçam os estudos de Connolly & Williamon (2004) e Jørgensen (2004), que apontam que o estabelecimento de objetivos permite estabelecer uma direção, manter a motivação, aumentar o esforço, direcionar a atenção e contribuir para uma evolução a nível instrumental e artístico.

¹⁶¹ Insuficiente: 0% - 49%; Suficiente: 50% - 69%; Bom: 70% - 89%; Muito Bom: 90% - 100%

Todos estes factos eram de alguma forma esperados, tendo em conta os resultados apontados na literatura estudada e anteriormente referida que indicam que a aplicação de estratégias e métodos não só de natureza técnica, musical e performativa, mas também física, psicológica e organizacional na preparação para uma audição de orquestra, produz resultados significativos no sucesso dos músicos.

É de salientar, que apesar de no seu percurso formativo os estudantes terem conhecido ou desenvolvido algumas destas estratégias, o fator diferenciador neste estudo foi o facto de estas estarem sistematizadas e dirigidas a um objetivo preciso, obedecendo a um programa, o que facilitou a sua apreensão e aplicação. Desta forma, apesar de não ser possível aferir uma relação de causa efeito no programa estudado, o aumento do bem-estar subjetivo e da melhoria dos parâmetros sonoros, técnicos, interpretativos e psicológicos, referida pelos estudantes, dá alento para uma aplicação futura deste programa a uma maior população amostral, quer no âmbito do fagote quer no âmbito de outros instrumentos de orquestra. Reforça também um argumento favorável à introdução deste tipo de programa de intervenção durante a formação dos estudantes de música, independentemente do formato que possa adquirir (plano de curso, workshop, seminário, aulas de instrumento, entre outros).

De acordo com a literatura estudada, os resultados deste estudo parecem reforçar os benefícios que um contacto com a realidade das audições de orquestra representa, nomeadamente atendendo ao crescente nível de exigência e competitividade deste processo na atualidade. Qualquer que seja o formato deste contacto, o importante é que ele exista e que crie nos estudantes uma vantagem adicional de preparação para o mundo profissional.

Uma mais-valia deste trabalho foi ter-se conseguido implementar um projeto de intervenção numa situação pandémica que, apesar das limitações, teve vários contributos na preparação individual dos estudantes durante o programa e consequentemente na sua preparação para audições de orquestra futuras.

A nível pessoal, esta investigação contribuiu para uma maior clarificação acerca do processo de audições de orquestra e do trabalho que alguns autores e particularmente as academias de orquestras têm desenvolvido para o sucesso profissional e artístico dos músicos. O conhecimento acerca de todas as estratégias e métodos encontrados, bem

como do seu impacto a longo prazo, constituirá uma mais-valia para a minha preparação individual para audições de orquestra e para a minha carreira profissional e artística. Além do mais, todos os resultados obtidos no estudo, reforçaram a minha confiança enquanto investigadora. Criar, apresentar e implementar um programa de preparação para audições de orquestra, assim como planear e dinamizar todas as sessões, representou uma experiência imensamente gratificante, quer a nível pessoal quer a nível profissional.

Os resultados encontrados, provenientes não só da revisão da literatura, mas também do programa implementado, contribuirão decerto para uma maior reflexão e valorização, de cada um dos fatores necessários a uma preparação eficaz para uma audição de orquestra por parte de estudantes de música e, conseqüentemente, poderão ter um impacto positivo nas suas carreiras profissionais e artísticas.

Bibliografia

- Acceptd.* (2011). Obtido em março de 2020, de <https://getacceptd.com/>
- Akademie des NDR Elbphilharmonie Orchesters.* (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <http://ndrorchesterakademie.de/>
- Auckland Philharmonia Orchestra.* (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.apo.co.nz/community-education/inspire-partnership-programme/apo-orchestral-fellowships/>
- Aurora Chamber Orchestra. (2019). Aurora Music. *Leadership Mentorship*. Obtido em março de 2020, de <https://auroramusic.se/trollhattanvanersborg-2019/>
- Bamberger Symphoniker.* (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.bamberger-symphoniker.de/en/education/orchestra-academy.html> & <https://www.bamberger-symphoniker.de/en/education/orchestra-academy/education.html>
- Barry, N. H., & McArthur, V. (1994). Teaching Practice Strategies in the Music Studio: A Survey of Applied Music Teachers. *Psychology of Music and Music Education*, pp. 44-55.
- Bayerisches Staatsorchester.* (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.staatsoper.de/en/campus/orchestra-academy.html>
- Bergischen Symphoniker.* (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.bergischesymphoniker.de/orchester/orchesterakademie.html>
- Berliner Philharmoniker.* (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.berliner-philharmoniker.de/en/academy/>
- Boléo, P. (2017). XXI Ter Opinião. (F. F. Santos, Ed.) *Uma cortina para derrubar um muro*(8). Obtido de <https://www.ffms.pt/artigo/2311/uma-cortina-para-derrubar-um-muro>

Boston Youth Symphony Orchestras. (s.d.). *Boston Youth Symphony Orchestras*. Obtido em abril de 2020, de <https://www.bysoweb.org/auditions/>

Bruckner Orchester Linz. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <http://www.bruckner-orchester.at/de/orchester/orchesterakademie>

Budapest Festival Orchestra. (s.d.). Obtido em março de 2020, de <https://www.bfz.hu/en/>

Bühnen Halle. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de https://buehnen-halle.de/orchesterakademie_halle

Carroll, R. (2018). *The Bullet Journal Method*. New York: Penguin Random House.

Centre for Performance Science. (s.d.). Aaron Williamon. Obtido em janeiro de 2021, de <http://performancescience.ac.uk/team/williamon/>

Chaffin, R., & Lemieux, A. (2004). General perspectives on achieving musical excellence. Em A. Williamon, *Musical Excellence- Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 19-40). New York: Oxford University Press.

Chicago Symphony Orchestra. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://cso.org/institute/civic-orchestra-of-chicago/civic-auditions/>

Classic FM. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.classicfm.com/discover-music/instruments/violin/features/why-orchestras-have-so-many-violins/>

Concertgebouworkest. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.concertgebouworkest.nl/en/academy>

Connolly, C., & Williamon, A. (2004). Mental skills Training. Em A. Williamon, *Musical Excellence- Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 221-245). New York: Oxford University Press.

Czech Philharmonic. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.ceskafilharmonie.cz/en/about-us/orchestral-academy/>

Deutsches Symphonie Orchester Berlin. (s.d.). Obtido de Ferenc Fricsay Academy : <https://www.dso-berlin.de/en/orchestra/people/orchestra-academy/>

Direção-Geral das Artes. (25 de 07 de 2018). *dgARTES*. Obtido de Audições para a Orquestra de Jovens da União Europeia: <https://www.dgartes.gov.pt/pt/noticia/1652>

Döring, S. (2013). *Orchesterakademien in Deutschland - ein vergleichender Überblick*. Colónia, Alemanha: Universität für Musik und darstellende Kunst Wien.

Duden. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.duden.de/rechtschreibung/Orchesterakademie>

Düsseldorfer Symphoniker. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.tonhalle.de/orchester/akademie/>

EUYO (European Union Youth Orchestra). (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.euyo.eu/>

Festival D'Aix en Provence. (s.d.). *Session Symphonique 2021 (l'Orchestre des Jeunes de la Méditerranée -OJM)*. Obtido em abril de 2020, de <https://academie.festival-aix.com/fr/formation/session-symphonique-2021>

Gallwey, W. T. (1974). *The Inner Game of Tennis - the ultimate guide to the mental side of peak performance*. USA: Pan Macmillan .

Gane, P. (Outubro de 2019). How to overcome audition anxiety - Peter Gane tips on how to get. *European Union Youth Orchestra (EUYO)*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.euyo.eu/media/4332/autumn-2019-newsletter-peter-gane-how-to-overcome-audition-anxiety.pdf>

Gansbeke, B. V. (2012). *The Orchestral Bassoon*. Obtido em outubro de 2020, de <http://www.orchestralbassoon.com/>

Gembris, H., & Heye, A. (2012). *Älter werden im Orchester- Eine empirische Untersuchung*. Munique: Schriften des Instituts für Begabungsforschung in der Musik. Obtido de https://www.dov.org/system/files/2017-12/2012-04-17_Gembris_und_Heye_Aelter_werden_im_Orchester.pdf

Gewandhaus Orchester. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.gewandhausorchester.de/en/orchester/mendelssohn-orchestra-academy/>

Gewandhaus Orchester. (s.d.). Obtido em março de 2020, de <https://www.gewandhausorchester.de/>

- Gladwell, M. (2005). *Blink*. (J. Couto Nogueira, & I. Veríssimo, Trads.) Alfragide, Portugal: Biblioteca Expresso.
- Goldin, C., & Rouse, C. (setembro de 2000). Orchestrating Impartiality: The Impact of "Blind" Auditions on Female Musicians. *The American Economic Review*, 90(4), pp. 715-741. Obtido de <http://www.jstor.org/stable/117305>
- Grafenegg Academy. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.grafenegg.com/en/campus-grafenegg/discover-campus/overview-grafenegg-academy>
- Gramophone. (23 de março de 2010). *The World's Greatest Orchestras*. Obtido de Gramophone - The World's Best Classical Music Reviews: <https://www.gramophone.co.uk/features/article/the-world-s-greatest-orchestras>
- Grout, D., & Palisca, C. (1988). *História da Música Ocidental*. Braga: gradiva.
- Gustav Mahler Jugendorchester. (maio de 2018). *Gustav Mahler Jugendorchester*. Obtido em abril de 2020, de Mission Statement: <http://www.gmjo.at/Home/%C3%9CberdasGMJO.aspx>
- Gustav Mahler Jugendorchester. (s.d.). *Gustav Mahler Jugendorchester* . Obtido em agosto de 2020, de FAQ: <http://probespiele.gmjo.at/faq.aspx>
- Hallam, S. (1998). *Instrumental Teaching: A practical guide to better teaching and learning*. UK: Oxford.
- Henahan, D. (15 de outubro de 1974). Orchestra Auditions: The Old Systems Are Changing. *The New York Times*, 45. Obtido de <https://www.nytimes.com/1974/10/15/archives/orchestra-auditions-the-old-systems-are-changing-system-is-changing.html>
- Hyogo Performing Arts Center Orchestra. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <http://hpac-orc.org/>
- Jørgensen, H. (2004). Strategies for Individual Practice. Em A. Williamon, *Musical Excellence- Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 85-103). New York: Oxford University Press.

- Joseph Joachim Akademie*. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.joseph-joachim-akademie.de/>
- Kageyama, N. (2013). 8 Practice Hacks. *The Bulletproof musician*. Obtido de <https://bulletproofmusician.com/>
- Kageyama, N. (s.d.). An Oft-Neglected Consideration in Audition Preparation That Could Be the Difference Between a Winning Performance and a Missed Opportunity. *The Bulletproof Musician*. Obtido em outubro de 2020, de <https://bulletproofmusician.com/an-oft-neglected-consideration-in-audition-preparation-that-could-be-the-difference-between-a-winning-performance-and-a-missed-opportunity/?hilite=%27audition%27>
- Kageyama, N. (s.d.). Difficulty Staying Optimistic Before a Big Audition? Try Using a “Positivity Cheat Sheet”. *Bulletproof musician*. Obtido em outubro de 2020, de <https://bulletproofmusician.com/difficulty-staying-optimistic-before-a-big-audition-try-using-a-positivity-cheat-sheet/>
- Kageyama, N. (s.d.). How to Avoid Psyching Yourself out the Night Before an Audition. *The Bulletproof Musician*. Obtido em outubro de 2020, de <https://bulletproofmusician.com/what-should-i-think-about-the-night-before-an-audition/?hilite=%27audition%27>
- Kageyama, N. (s.d.). How to Win an Audition: Advice and Strategies from 3 Renowned Performer/Teachers. *The Bulletproof Musician*. Obtido em outubro de 2020, de <https://bulletproofmusician.com/how-to-win-an-audition-thoughts-from-3-renowned-performer-teachers/?hilite=%27audition%27>
- Kageyama, N. (s.d.). One Simple Change That Can Increase Your Odds of Winning an Audition. *The Bulletproof Musician*. Obtido em outubro de 2020, de <https://bulletproofmusician.com/one-simple-change-that-can-increase-your-odds-of-winning-an-audition/?hilite=%27audition%27>
- Kageyama, N. (s.d.). Start Your Audition Off on the Right Foot. *The Bulletproof Musician*. Obtido em outubro de 2020, de <https://bulletproofmusician.com/start-your-audition-off-on-the-right-foot/?hilite=%27audition%27>
- Kageyama, N. (s.d.). The Bulletproof musician. *Hi! I'm Noa Kageyama. here's how it all began...* Obtido de <https://bulletproofmusician.com/about/>

- Kageyama, N. (s.d.). The Psychological Skills of Top Performers . *The Bulletproofmusician*. Obtido de <https://members.bulletproofmusician.com/edu/beyond-practicing-2/?icn=beyondpracticing&icm=blog&ics=menu>
- Kageyama, N. (s.d.). Use These 7 Key Preparation Tips to Be More Successful at Your Next Audition. *The Bulletproof Musician*. Obtido em outubro de 2020, de <https://bulletproofmusician.com/use-these-7-key-preparation-tips-to-be-more-successful-at-your-next-audition/?hilite=%27audition%27>
- Kageyama, N. (s.d.). What Is the Most Effective Way to Warm Up for an Audition? *The Bulletproof Musician*. Obtido em outubro de 2020, de <https://bulletproofmusician.com/what-is-the-most-effective-way-to-warm-up-for-an-audition/?hilite=%27audition%27>
- Kageyama, N. (s.d.). What Is the Most Overlooked Step in Audition Preparation? *The Bulletproof Musician*. Obtido em outubro de 2020, de <https://bulletproofmusician.com/what-is-the-most-overlooked-step-in-audition-preparation/?hilite=%27audition%27>
- Kageyama, N., & Knopper, R. (s.d.). Turn Your Audition Prep up to 11. *The Bulletproof Musician*. Obtido em outubro de 2020, de <https://bulletproofmusician.com/auditionprep101/>
- Klickstein, G. (2009). *The Musician's Way - A Guide to Practice, Performance, and Wellness*. New York: Oxford University Press.
- Klickstein, G. (s.d.). MusiciansWay.com. *About The Musician's Way Book*. Obtido em janeiro de 2021, de <https://www.musiciansway.com/about/>
- Knopper, R. (s.d.). Rob Knopper Auditionhacker. *Rob's inner circle*. Obtido em janeiro de 2021, de <https://www.robknopper.com/robs-inner-circle>
- Knopper, R. (21 de outubro de 2014). Rob Knopper- auditionhacker. *day 8: self-recording, the step-by-step method*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.robknopper.com/blog/2014/10/17/day-8-the-complete-guide-to-self-recording-part-three-and-tude-8-12daysofdelcluse>

Knopper, R. (4 de novembro de 2015). Day 7: The perfect daily practice session. *Rob Knopper- Auditionhacker*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.robknopper.com/blog/2015/12/1/day-7-the-perfect-daily-practice-session>

Knopper, R. (6 de novembro de 2015). Day 9: Why self-recording is the key to advancing in auditions. *Rob Knopper- Auditionhacker*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.robknopper.com/blog/2015/12/1/day-9-why-self-recording-is-the-key-to-advancing-in-auditions>

Knopper, R. (5 de outubro de 2015). How do you prepare yourself for the actual audition moment? *Rob Knopper - auditionhacker*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.robknopper.com/blog/2015/9/28/how-do-you-prepare-yourself-for-the-actual-audition-moment>

Knopper, R. (5 de novembro de 2015). Rob Knopper. *Day 8: how to research an excerpt and become an authority*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.robknopper.com/blog/2015/12/1/day-8-how-to-research-an-excerpt-and-become-an-authority>

Knopper, R. (29 de outubro de 2015). Rob Knopper. *Day 1: How to take an orchestra audition*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.robknopper.com/blog/2015/12/2/day-1-how-to-take-an-orchestra-audition>

Knopper, R. (31 de outubro de 2015). Rob Knopper. *Day 3: How to plan your audition preparation*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.robknopper.com/blog/2015/12/1/r3cpr9qifayrfehh236r7ji6hsx8wi>

Knopper, R. (2016). 5 practice strategies for your next audition. *Rob Knopper - Auditionhacker*. Obtido em outubro de 2020, de <https://robknopper.leadpages.co/leadbox/143020773f72a2%3A1605dca78346dc/5669976513970176/>

Knopper, R. (22 de dezembro de 2016). Rob Knopper - auditionhacker. *How german orchestra auditions work*. Obtido em abril de 2020, de <https://www.robknopper.com/blog/2016/12/19/how-german-orchestra-auditions-work>

- Knopper, R. (18 de maio de 2017). Practicing smart, not just hard (with Will James). *Rob Knopper - auditionhacker*. Obtido de <https://www.robknopper.com/blog/2017/8/17/practicing-smart-not-just-hard-with-will-james>
- Knopper, R. (10 de abril de 2017). Rob Knopper. *5 steps to preparing your audition*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.robknopper.com/blog/2017/8/17/5-steps-to-preparing-your-audition>
- Knopper, R. (17 de maio de 2018). How to make a practice schedule for auditions. *Rob Knopper*. Obtido de <https://www.robknopper.com/blog/2018/5/17/how-to-make-a-practice-schedule-for-auditions>
- Knopper, R. (24 de setembro de 2018). How to make your audition preparation plan. *Rob Knopper*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.robknopper.com/blog/2018/9/24/how-to-make-your-audition-preparation-plan>
- Knopper, R. (11 de novembro de 2019). A strategy to finally advance using science. *Rob Knopper - Auditionhacker*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.robknopper.com/blog/2019/11/6/a-strategy-to-finally-advance-using-science>
- Knopper, R. (16 de abril de 2019). Rob Knopper - Audition Hacker. *3 ways to ruin your mock auditions*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.robknopper.com/blog/2019/4/15/3-ways-to-ruin-your-mock-auditions>
- Knopper, R. (18 de abril de 2020). How 3 musicians deal with audition day. *Rob Knopper - auditionhacker*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.robknopper.com/blog/2020/4/17/how-3-musicians-deal-with-audition-day>
- Knopper, R. (25 de abril de 2020). How to make an audition day plan. *Rob Knopper - auditionhacker*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.robknopper.com/blog/2020/4/24/how-to-make-an-audition-day-plan>

- Knopper, R. (2021). Auditionhacker Academy. *The auditionhacker formula*. Obtido em janeiro de 2021, de <https://academy.robknopper.com/p/formula21>
- Konserthuset Stockholm*. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.konserthuset.se/en/royal-stockholm-philharmonic-orchestra/rspo-orchestra-academy/>
- Konzerthaus Berlin*. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.konzerthaus.de/en/orchesterakademie>
- Krause, J. (2017). Mental and Physical Preparation. *The Art of Auditioning*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.researchcatalogue.net/view/235825/360921>
- Krause, J. (10 de Maio de 2017). *The Art of Auditioning. Preparing Effectively for an Audition*. The Hague, Países Baixos. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.researchcatalogue.net/view/235825/360920>
- Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., & Woody, R. H. (2007). *Psychology for Musicians - Understanding and Acquiring the Skills*. New York: Oxford University Press.
- Lemos, I. (2018). *Processo de Audições de Orquestra - Principais excertos de fagote e estratégias de estudo*. Castelo Branco: Instituto Politécnico de Castelo Branco - Escola Superior de Artes Aplicadas.
- Levinson, G. (26 de julho de 2017). Preparing for an orchestral audition: the basics. *The Strad*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.thestrad.com/preparing-for-an-orchestral-audition-the-basics/6964.article>
- London Philharmonic Orchestra*. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.lpo.org.uk/education/foyle-future-firsts.html>
- López López, I., & Lago Castro, P. (2015). La academia de orquesta como modelo formativo: una propuesta de aplicación en España. *Foro de Educación*, 13(18), pp. 111-122. Obtido de <http://dx.doi.org/10.14516/fde.2015.013.018.006>
- Los Angeles Philharmonic*. (s.d.). Obtido em março de 2020, de <https://www.laphil.com/>
- Lund, G. (2013). *Orchestral Tuba Audition Preparation: The Perspective of Three Successful Teachers*. Nebraska, USA: University of Nebraska Press.

- Mariinsky Theatre*. (1998). Obtido em março de 2020, de <https://www.mariinsky.ru/en/company/orchestra1/conductors/>
- McPherson, G., & Schubert, E. (2004). Measuring Performance Enhancement in Music. Em A. Williamon, *Musical Excellence - Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 66-67). New York: Oxford University Press.
- Mind Tools. (s.d.). Centering - Maintaining Focus in Stressful Situations. *Mind Tools*. Obtido em outubro de 2020, de https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_83.htm
- Motivationsraum*. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <http://www.motivationsraum.ch/zrm>
- Münchner Philharmoniker*. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de https://www.mphil.de/en/orchestra/orchestra-academy.html?kal_y=2020&cHash=107cd5aa2a546e667bb49e03905ec311
- Music Entrepreneurship & Career Center. (julho de 2016). *Johns Hopkins Peabody Institut*. Obtido em abril de 2020, de https://peabody.jhu.edu/wp-content/uploads/2017/07/orchestra_academies.pdf
- Music House International. (s.d.). *Acceptd*. Obtido em agosto de 2020, de <https://app.getacceptd.com/musichouseinternational?org=-1.5.372098>
- Musical Chairs*. (s.d.). Obtido em março de 2020, de <https://www.musicalchairs.info/>
- Muvac*. (s.d.). Obtido em março de 2020, de <https://www.muvac.com/en/>
- National Academy Orchestra. (s.d.). *NAO*. Obtido em agosto de 2020, de <https://nationalacademyorchestra.com/auditions/>
- National Youth Orchestra of Canada. (2020). *NYO Canada*. Obtido em abril de 2020, de Auditions FAQ: <https://nyoc.org/auditions/faq/>
- New York Philharmonic*. (s.d.). Obtido em março de 2020, de <https://nyphil.org/>
- Nuccio, M. (26 de Junho de 2017). Orchestral Preparation in 10 Steps. *Audition Cafe*. Obtido em outubro de 2020, de <https://auditioncafe.com/article/orchestral-preparation-in-10-steps/>

- Nürnbergers Symphoniker*. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.nuernbergersymphoniker.de/orchester/orchesterakademie.html>
- Old Ox Chamber Orchestra. (2020). *Old Ox Music*. Obtido em agosto de 2020, de <https://oldox.se/>
- Opéra national de Paris*. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.operadeparis.fr/en/artists/contests-and-auditions/academy>
- Opernhaus Zürich*. (s.d.). Obtido de <https://www.opernhaus.ch/en/about-us/opernhaus-zuerich/orchestra-academy/>
- Orchesterakademie der Essener Philharmoniker*. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.theater-essen.de/philharmoniker/orchesterakademie/downloads/>
- Orchesterakademie des WDR Sinfonieorchesters Köln*. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.akademie-wdrso.com/wissenswertes>
- Orchesterakademie Rhein-Neckar*. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.muhammadmannheim.de/studienfuehrer/OARN.htm>
- Orchestra Excerpts. (2017). Preparing for Auditions (How to Practice). *Orchestra Excerpts*. Obtido em outubro de 2020, de <https://orchestraexcerpts.com/preparing-for-auditions-how-to-practice/>
- Parry, C. (2004). Managing the physical demands of musical performance. Em A. Williamon, *Musical Excellence - strategies and techniques to enhance performance* (pp. 41-60). New York: Oxford University Press.
- Paul Hindemith Orchestra Academy*. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <http://ph-orchesterakademie.de/en/>
- Portal Gestão. (9 de julho de 2010). Portal Gestão. *Qual é a diferença entre eficiência e eficácia?* Obtido em julho de 2020, de <https://www.portal-gestao.com/artigos/6196-qual-%C3%A9-a-diferen%C3%A7a-entre-efici%C3%Aancia-e-efic%C3%A1cia.html>
- Prehn, A., & Fredens, K. (2011). Thoughts. Em A. Prehn, & K. Fredens, *Play your Brain - adopt a musical mindset and change your life and career* (pp. 15-34). London: Marshall Cavendish International .

Radio Symphonie Orchester Wien. (s.d.). Radio Symphonie Orchester Wien. *Orchestra Academy*. Obtido em março de 2020, de <https://rso.orf.at/index.php/en/orchestraacademy>

Radio Symphony Orchestra Wien. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://rso.orf.at/en/orchestraacademy>

Rainey, A. (2015). Audition Success in Kansas City - All About That Bass. *Toby Oft*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.tobyoft.com/adam-rainey-audition-success/>

Revelle Team. (16 de fevereiro de 2016). 5 Tips for Students Before their Orchestral Audition. *Connolly Music*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.connollymusic.com/stringovation/5-tips-for-students-before-their-orchestral-audition>

Riley, R. (s.d.).

Ritterman, J. (2004). Foreword. Em A. Williamon, *Musical Excellence- Strategies and techniques to enhance performance* (pp. vii-viii). New York, United States: Oxford University Press. Obtido em maio de 2019

Rosenthal, D. (2015). A Tale of Two Auditions. *Toby Oft*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.tobyoft.com/featured-a-tale-of-two-auditions/>

RSB - Rundfunk-Sinfonieorchester Berlin. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.rsb-online.de/en/artists/grantees-of-the-berlin-radio-symphonic-orchestral-academy/>

Russian National Orchestra. (s.d.). Obtido em março de 2020, de <https://russiannationalorchestra.org/>

Sächsische Staatskapelle Dresden. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.staatskapelle-dresden.de/staatskapelle/orchesterakademie/>

Saito Kinen Orchestra. (s.d.). Obtido em março de 2020, de <https://www.ozawa-festival.com/en/about/saitokinenorchestra.html>

San Francisco Academy Orchestra. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://doublebassblog.org/2019/02/turbocharge-your-audition-skills-with-the->

san-francisco-academy-orchestra.html?fbclid=IwAR0SvuIO_ATeq0O8gu2VN-EbNWe9bbMCD-UF7GSh-282KWLd7tedJ0AnZGw

Shanghai Orchestra Academy. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <http://soa.shsymphony.com/en/recruit-train.aspx>

Shanghai Orchestra Academy (SOA). (s.d.). Obtido em março de 2020, de <http://soa.shsymphony.com/en/index.aspx>

Sousa, B. G. (2014). *Prática Musical e Saúde*. Aveiro: Universidade de Aveiro. Obtido de <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/12918/1/tese.pdf>

Staatskapelle Berlin. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.staatskapelle-berlin.de/en/orchestra/orchestra-academy/>

Staatsorchester Hamburg. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.staatsorchester-hamburg.de/en/orchestra/orchestraacademy.php>

Staatstheater Nürnberg. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.staatstheater-nuernberg.de/content/orchesterakademie>

Stark, P. (outubro de 2019). The golden rules of orchestral auditions. EUYO. Obtido em agosto de 2020, de [Audition Tips: https://www.youtube.com/watch?v=BZx2IgwFKJc&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=BZx2IgwFKJc&feature=youtu.be)

Stees, B. (2009). Barrick Stees Bassoon. *Audition Preparation*. Obtido em outubro de 2020, de https://steesbassoon.tripod.com/students/audition_preparation.htm

Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.br-so.com/orchestra/orchestra-academy/>

Taylor, A. H., & Wasley, D. (2004). Physical Fitness. Em A. Williamon, *Musical Excellence- Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 163-178). New York: Oxford University Press.

The Cleveland Orchestra. (s.d.). Obtido em março de 2020, de <https://www.clevelandorchestra.com/>

The D. D. Shostakovich St.Petersburg Academic Philharmonia. (s.d.). Obtido em março de 2020, de <https://www.philharmonia.spb.ru/en/>

- The Idiomatic Orchestra*. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <http://theidiomaticorchestra.net/14-orchestra-size-and-setting/?fbclid=IwAR2h-2STkAL9QVfIfd2W7FyYvuVt-a1-KfZuYhJkb1ary1yu1MaPgLYMfFE>
- The Juilliard School. (s.d.). Noa Kageyama. Obtido em janeiro de 2021, de <https://www.juilliard.edu/music/faculty/kageyama-noa>
- The Metropolitan Opera. (s.d.). *The Metropolitan Opera*. Obtido em outubro de 2020, de <https://www.metopera.org/user-information/synopses-archive/lelisir-damore>
- The Orchestral Bassoon. (s.d.). The Orchestral Bassoon. *Piano Concerto in G Major - Maurice Ravel*. Obtido em outubro de 2020, de <http://www.orchestralbassoon.com/ravel-piano>
- The Orchestral Bassoon. (s.d.). The Orchestral Bassoon. *"Una furtiva lagrima" - Gaetano Donizetti*. Obtido em outubro de 2020, de <http://www.orchestralbassoon.com/donizetti-furtiva>
- The Orchestral Bassoon. (s.d.). The Orchestral Bassoon. *Symphony No. 4 in B-flat Major, Op. 60 - Ludwig van Beethoven*. Obtido em outubro de 2020, de <http://www.orchestralbassoon.com/beethoven-4>
- Thomas, M. T. (s.d.). *New World Symphony- America's Orchestral Academy*. Obtido em abril de 2020, de <https://www.nws.edu/admissions/application-process/message-to-applicants/>
- Tonhalle Düsseldorf*. (s.d.). Obtido em agosto de 2020, de <https://www.tonhalle.de/orchester/jso-intern/>
- Tonkünstler Orchestra. (s.d.). Tonkünstler Orchestra. *Orchestra Academy Concept*. Obtido em abril de 2020, de <https://www.tonkuenstler.at/en/orchestra-academy/concept/info>
- Valentine, E. (2004). Alexander Technique. Em A. Williamon, *Musical Excellence - strategies and techniques to enhance performance* (pp. 179-196). New York: Oxford University Press.
- Verbier Festival Orchestra. (dezembro de 2019). *Verbier Festival*. Obtido em agosto de 2020, de <https://www.verbierfestival.com/app/uploads/2019/12/VFO-Bassoon-Excerpts-2020.pdf>

- Wandel, J. (2012). *Berliner Philharmoniker*. Obtido em abril de 2020, de Tradition und Zukunft: 40 Jahre Orchester-Akademie: <http://www.berliner-philharmoniker.de/akademie/40-jahre-orchester-akademie/tradition-und-zukunft/>
- Ward, S. (2009). *High Performance Trading - 35 Practical Strategies and Techniques to Enhance Your Trading Psychology and Performance*. Great Britan: Harriman House LTD. Obtido em setembro de 2020
- Weissman, D. (2003). *The Music Business: Career Opportunities and Self-Defense*. New York: Three Rivers Press. Obtido de <https://books.google.pt/books?id=PVGpwVCddzYC&pg=PA179&dq=orchestra%20audition&hl=pt-PT&sa=X&ved=0ahUKEwiK4qKW05vqAhWjAmMBHXbJC7cQ6AEIRzAF&authuser=0#v=onepage&q=orchestra%20audition&f=false>
- Wiener Philharmoniker. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.wienerphilharmoniker.at/language/en-US/Homepage/Akademie/akademie-ausbildung>
- Wiener Philharmoniker. (s.d.). Obtido em abril de 2020, de <https://www.wienerphilharmoniker.at/language/en-US/Homepage/Akademie/akademie-ausbildung>
- Williamon, A. (2004). A guide to enhancing musical performance. Em A. Williamon, *Musical Excellence - strategies and techniques to enhance performance* (pp. 3-18). New York: Oxford University Press. Obtido em outubro de 2020
- Williamon, A. (2004). *Musical Excellence- Strategies and techniques to enhance performance*. New York, United States: Oxford University Press. Obtido em maio de 2019

Anexos

Anexo I: As vinte melhores orquestras do mundo segundo a classificação da *Gramophone* de 2008

Classificação	Orquestra	País
1.	<i>Royal Concertgebouw</i>	Países Baixos
2.	<i>Berlin Philharmonic</i>	Alemanha
3.	<i>Vienna Philharmonic</i>	Áustria
4.	<i>London Symphony Orchestra</i>	Inglaterra
5.	<i>Chicago Symphony Orchestra</i>	EUA
6.	<i>Bavarian Radio Symphony Orchestra</i>	Alemanha
7.	<i>Cleveland Orchestra</i>	EUA
8.	<i>Los Angeles Philharmonic</i>	EUA
9.	<i>Budapest Festival Orchestra</i>	Hungria
10.	<i>Dresden Staatskapelle</i>	Alemanha
11.	<i>Boston Symphony Orchestra</i>	EUA
12.	<i>New York Philharmonic</i>	EUA
13.	<i>San Francisco Symphony Orchestra</i>	EUA
14.	<i>Mariinsky Theatre Orchestra</i>	Rússia
15.	<i>Russian National Orchestra</i>	Rússia
16.	<i>St Petersburg Philharmonic</i>	Rússia
17.	<i>Leipzig Gewandhaus</i>	Alemanha
18.	<i>Metropolitan Opera Orchestra</i>	EUA
19.	<i>Saito Kinen Orchestra</i>	Japão
20.	<i>Czech Philharmonic</i>	República Checa

Anexo II: Orquestras de Jovens consultadas e respetivos países participantes

Nome da Orquestra	Países participantes
1. <i>Altschuler Summer Music Institute</i>	Sem restrição de país
2. <i>American Institute of Musical Studies</i>	Sem restrição de país
3. <i>Animato Foundation Orchestra</i>	s/ in.
4. <i>Artosphere Festival Orchestra</i>	América do Norte, Central e do Sul
5. <i>Boston Youth Symphony Orchestra</i>	Sem restrição de país
6. <i>Brevard Music Center</i>	Sem restrição de país
7. <i>Chamber Orchestra of Europe</i>	Europa
8. <i>Estágio Gulbenkian para Orquestra</i>	Portugal
9. <i>European Union Youth Orchestra (EUYO)</i>	União Europeia
10. <i>Festival Napa Valley Blackburn Music Academy</i>	s/ in.
11. <i>Grafenegg Academy</i>	Sem restrição de país
12. <i>Jovem Orquestra Portuguesa (JOP)</i>	Portugal
13. <i>Jugendsinfonieorchester der Tonhalle Düsseldorf</i>	Grupo dos G8 (Alemanha, Canadá, Estados Unidos, França, Itália, Japão, Reino Unido) e União Europeia
14. <i>Kent Blossom Music Festival</i>	Sem restrição de país
15. <i>Lucerne Festival Academy</i>	Sem restrição de país
16. <i>Mahler Chamber Orchestra Academy</i>	Europa
17. <i>Mahler Jugend Orchestra</i>	Europa
18. <i>Monteux School & Music Festival</i>	s/ in.
19. <i>Moritzburg Festival Orchestra</i>	Sem restrição de país
20. <i>Music Academy of the West</i>	Sem restrição de país

21. <i>Music House International</i>	s/ in.
22. <i>National Academy Orchestra</i>	Canadá
23. <i>National Orchestra Institute</i>	s/ in.
24. <i>National Repertory Orchestra</i>	Sem restrição de país
25. <i>National Youth Orchestra of Canada</i>	Sem restrição de país
26. <i>Neue Philharmonie München</i>	Europa
27. <i>Old Ox Chamber Orchestra</i>	União Europeia, Espaço Económico Europeu (EEE), Suíça e Grã-Bretanha
28. <i>Orchesterakademie der Tyrol Festival Erl</i>	Sem restrição de país
29. <i>Orchestre de la Francophonie</i>	Sem restrição de país
30. <i>Orchestre des Jeunes de la Méditerranée</i>	Sul de França e países imersos no mar Mediterrâneo
31. <i>Orquesta Joven de la Sinfónica de Galicia</i>	s/ in.
32. <i>Orquestra Académica Filarmónica Portuguesa</i>	Portugal
33. <i>Pacific Music Festival Orchestra</i>	Sem restrição de país
34. <i>Pacific Region International Summer Music Festival</i>	Sem restrição de país
35. <i>Schleswig Holstein Musik Festival</i>	Sem restrição de país
36. <i>Summer Music Academy Hundisburg Castle</i>	s/ in.
37. <i>Taipe Music Academy</i>	Sem restrição de país
38. <i>Tanglewood Music Center</i>	Sem restrição de país
39. <i>Texas Music Festival Orchestral Institute</i>	Texas, EUA
40. <i>Verbier Music Festival</i>	Sem restrição de país
41. <i>West-Eastern Divan Orchestra</i>	Médio oriente, norte de África e Espanha
42. <i>Youth Orchestra of the Americas</i>	América do Norte, Central e do Sul

s/ in. = sem informação disponibilizada na página.

Anexo III: Academias de Orquestra consultadas e respetivas informações

Academia de Orquestra	Nome da Orquestra associada	Localidade	Ano
Europa			
1. <i>Académie de l'Opéra National de Paris</i>	<i>Opéra National de Paris</i>	Paris, França	2015
2. <i>Akademie des NDR Elbphilharmonie Orchesters</i>	<i>NDR Elbphilharmonie Orchesters</i>	Hamburgo, Alemanha	s/ in.
3. <i>Czech Philharmonic Academy</i>	<i>Czech Philharmonic</i>	República Checa	2012
4. <i>Essener Philharmoniker-Orchesterakademie</i>	<i>Essener Philharmoniker</i>	Essen, Alemanha	1999
5. <i>Ferenc Fricsay Academy</i>	<i>Deutsches Symphonie-Orchester Berlin</i>	Berlim, Alemanha	1992
6. <i>Foyle Future Firsts</i>	<i>London Symphony</i>	Londres, Inglaterra	s/ in.
7. <i>Joseph Joachim Akademie</i>	<i>NDR Radiophilharmonie</i>	Hannover, Alemanha	s/ in.
8. <i>Joseph-Keilberth-Orchestra academy</i>	<i>Bamberger Symphoniker</i>	Bamberg, Alemanha	2010
9. <i>Karajan Academy</i>	<i>Berlin Philharmonic</i>	Berlim, Alemanha	1980
10. <i>Kurt-Sanderling-Academy Foundation</i>	<i>Konzerthaus Berlin Orchestra</i>	Berlim, Alemanha	s/ in.
11. <i>Mendelssohn-Orchesterakademie</i>	<i>Leipzig Gewandhaus Orchestra</i>	Leipzig, Alemanha	2004
12. <i>Orchesterakademie der Bergischen Symphoniker</i>	<i>Bergischen Symphoniker</i>	Bergisches Land, Alemanha	1999
13. <i>Orchesterakademie der Düsseldorfer Symphoniker</i>	<i>Düsseldorfer Symphoniker</i>	Düsseldorf, Alemanha	2007
14. <i>Orchesterakademie der Münchner Philharmoniker</i>	<i>Münchner Philharmoniker</i>	Munique, Alemanha	1997
15. <i>Orchesterakademie der Nürnberger Symphoniker</i>	<i>Nürnberger Symphoniker</i>	Nuremberga, Alemanha	s/ in.
16. <i>Orchesterakademie der Staatskapelle Halle</i>	<i>Staatskapelle Halle</i>	Halle, Alemanha	s/ in.
17. <i>Orchesterakademie der Staatsphilharmonie Nürnberg</i>	<i>Staatsphilharmonie Nürnberg</i>	Nuremberga, Alemanha	2012
18. <i>Orchesterakademie Des Bruckner Orchester Linz</i>	<i>Bruckner Orchester Linz</i>	Linz, Áustria	2013
19. <i>Orchesterakademie des WDR Sinfonieorchesters Köln</i>	<i>WDR Sinfonieorchesters Köln</i>	Colónia, Alemanha	2013
20. <i>Orchesterakademie Rhein-Necka (OARN)</i>	<i>Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz e outras</i>	Manheim, Alemanha	s/ in.
21. <i>Orchestra Academy of Bayerisches Staatsorchester</i>	<i>Bayerisches Staatsorchester</i>	Munique, Alemanha	202
22. <i>Orchestra Academy of the Staatskapelle Berlin</i>	<i>Staatskapelle Berlin</i>	Berlim, Alemanha	1997

23. <i>ORF Vienna Radio Symphony Orchestra Academy</i>	<i>ORF Vienna Radio Symphony Orchestra</i>	Viena, Áustria	1997
24. <i>Royal Concertgebouw Orchestra Academy</i>	<i>Royal Concertgebouw Orchestra</i>	Amesterdão, Países Baixos	2003
25. <i>Royal Stockholm Philharmonic Orchestra Academy</i>	<i>Royal Stockholm Philharmonic Orchestra</i>	Estocolmo, Suécia	2016
26. <i>Rundfunk-Sinfonieorchester Berlin Academy</i>	<i>Rundfunk-Sinfonieorchester Berlin</i>	Berlim, Alemanha	2002
27. <i>Staatsorchester Hamburg Academy</i>	<i>Staatsorchester Hamburg</i>	Hamburgo, Alemanha	2011
28. <i>Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks – Academy</i>	<i>Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks</i>	Munique, Alemanha	2000
29. <i>The Giuseppe Sinopoli Academy of the Staatskapelle Dresden</i>	<i>Dresden Staatskapelle</i>	Dresden, Alemanha	1923
30. <i>The Paul Hindemith Orchestra Academy (PHO)</i>	<i>Frankfurt Opera and Museum Orchestra</i>	Frankfurt, Alemanha	2015
31. <i>Tonkünstler Orchestra Academy</i>	<i>Tonkünstler Orchestra</i>	Viena, Áustria	s/ in.
32. <i>Vienna Philharmonic Academy</i>	<i>Vienna Philharmonic</i>	Viena, Áustria	s/ in.
33. <i>Zurich Opera House Academy</i>	<i>Philharmonia Zurich</i>	Zurique, Suíça	1997
		América do Norte, Ásia e Oceânia	
34. <i>America's Orchestral Academy</i>	<i>(NWS) New World Symphony</i>	EUA	1988
35. <i>Chicago Civic Orchestra</i>	<i>Chicago Symphony Orchestra</i>	EUA	s/ in.
36. <i>San Francisco Academy Orchestra</i>	<i>San Francisco Symphony Orchestra</i>	EUA	2000
37. <i>Hyogo Performing Arts Center Orchestra</i>	<i>Hyogo Performing Arts Center Orchestra</i>	Japão	2005
38. <i>Shanghai Orchestra Academy</i>	<i>New York Philharmonic</i>	China	s/ in.
39. <i>APO Orchestral Fellowships</i>	<i>Auckland Philharmonia Orchestra</i>	Nova Zelândia	s/ in.

s/ in. = sem informação disponibilizada na página.

Anexo IV: Exercícios de Aquecimento

Exercício 7 – Movimentos circulares nos braços

- Coloque-se de pé com os pés à largura do seu quadril.
- Contraia suavemente os músculos abdominais e glúteos para alongar a parte inferior das costas.
- Inspire pelo nariz e levante lentamente um braço acima da cabeça. Expire pela boca enquanto o braço desce.
- Estique os dedos à medida que o braço sobe e solte-os à medida que o seu braço desce.
- Complete três rotações. Em seguida, inverta a direção, e faça mais três. Repita com o outro braço.



Figura 48: Exercício 7 - “Movimentos circulares nos braços” (Adaptado de Klickstein, 2009)

Exercício 8 - Braços acima da cabeça

- Coloque-se de pé com os pés à largura do seu quadril ou mais afastados e contraia suavemente os músculos abdominais e glúteos.
- Entrelace os dedos à sua frente e, em seguida, expire à medida que estende os braços por cima da cabeça.
- Sem esticar demasiado, mantenha os braços esticados durante 10 a 20 segundos. Mova os seus braços para trás das suas orelhas, respire normalmente pelo nariz e liberte a tensão no seu pescoço e face.
- Baixe os braços, balance-os lentamente e repita, trocando o entrelaçamento dos dedos.



Figura 49: Exercício 8 – “Braços acima da cabeça” (Adaptado de Klickstein, 2009)

Exercício 9 – Braços atrás das costas

- Coloque-se de pé, com os pés à largura do seu quadril. Contraia os músculos abdominais e glúteos e incline a cabeça um pouco para baixo.
- Aperte as mãos atrás da parte inferior das costas, com os pulsos retos e as palmas das mãos a tocarem. Expire, enquanto levanta os braços.
- Mantenha os pulsos retos e a cabeça ligeiramente inclinada para baixo, respire pelo nariz e liberte os músculos do peito.
- Sem forçar, continue na posição por 10 a 20 segundos. Em seguida, baixe os braços, balance-os lentamente, e repita, trocando o entrelaçamento dos seus dedos.



Figura 50: Exercício 9 – “Braços atrás das costas” (Adaptado de Klickstein, 2009)

Exercício 10 – Posição curvada para a frente

- Coloque-se de pé, com os pés à largura do seu quadril e dobre um pouco os joelhos.
- Expire enquanto se dobra para a frente, até ao nível das ancas. Deixe a cabeça e os braços balançarem. Mova o seu peso para os dedos dos pés. Respire normalmente.
- Sem esforçar, liberte os músculos das coxas. Se os seus músculos estiverem tensos, dobre ainda mais os joelhos. Para um alongamento adicional, mova os seus joelhos para um alinhamento mais reto, mas não ultrapasse os seus limites. Deve sentir um alongamento agradável e sem dor. Se sentir dor persistente ao fazer este ou qualquer outro exercício, pare e procure ajuda.
- Permaneça na posição durante 20 a 30 segundos. Para voltar à posição de pé, expire ao mesmo tempo que desenrola, apoiando-se nas ancas e voltando a colocar a coluna direita. Levante a cabeça em último lugar. Repita.



Figura 51: Exercício 10 – “Posição curvada para a frente” (Adaptado de Klickstein, 2009)

Anexo V: Exercício 11 - Visualização: Audição de Orquestra

Exercício 11: Visualização de uma Audição de Orquestra

Para realizar este exercício de visualização, numa fase inicial, pense numa frase concreta de um excerto orquestral. Numa fase intermédia, pode pensar no excerto completo e numa fase mais avançada, utilize vários excertos.

Sente-se ou deite-se numa posição confortável. Se estiver sentado descruze as pernas e braços. Se estiver deitado, coloque as costas paralelas ao chão e os braços ao lado do corpo. Feche os olhos.

- Comece a respirar do centro do corpo (por baixo do umbigo). Inspire calmamente através do nariz durante 4 segundos. Enquanto inspira, deixe que o ar encha a sua barriga, como um balão cheio de ar.
- Expire calmamente durante 8 segundos e liberte qualquer tensão que possa existir no seu corpo.
- Repita este processo.
- Inspire novamente, durante 4 segundos, e expire calmamente, durante 8 segundos. Enquanto expira tome atenção aos músculos do seu braço direito, observando-os a relaxar.
- Relaxe a zona entre o seu ombro e o seu cotovelo direito.
- Inspire novamente, durante 4 segundos. Expire calmamente e concentre-se em relaxar a zona entre o seu cotovelo e o seu pulso direito.
- Inspire novamente, durante 4 segundos. Expire calmamente e concentre-se em relaxar a zona entre o seu pulso direito e os dedos da mão direita.
- Agora, tome atenção aos músculos do seu braço esquerdo.
- Inspire novamente, durante 4 segundos e expire calmamente durante 8 segundos. Enquanto expira, relaxe a zona entre o seu ombro e o seu cotovelo esquerdo.
- Inspire novamente, durante 4 segundos. Expire, calmamente e concentre-se em relaxar a zona entre o seu cotovelo e o seu pulso esquerdo.
- Inspire novamente, durante 4 segundos. Expire, calmamente e concentre-se em relaxar a zona entre o seu pulso esquerdo e os dedos da mão esquerda.
- Repita o exercício as vezes necessárias até estar relaxado e focado. Alterne entre estas ou outras zonas do corpo.

(Continua)

(Continuação)

- Agora, imagine-se a si mesmo numa sala de aquecimento, aguardando o momento da sua audição.
- Imagine-se sentado com o seu instrumento nas mãos, rodeado de muitas outras pessoas que se preparam para fazer a audição.
- Repare nos detalhes da sala e no que está a ouvir.
- Agora, ouça alguém a chamar o seu nome. Levante-se e dirija-se ao auditório onde será realizada a sua audição.
- Imagine-se a entrar no local e a caminhar calmamente no palco. À medida que caminha, repare no que vê e ouve à sua volta.
- Imagine o júri sentado na primeira fila da plateia.
- Dirija-se ao seu lugar no centro do palco e pare. Diga o seu nome completo bem alto de forma a que o júri ouça. Imagine o som da sua voz a pronunciar o seu nome.
- De seguida, coloque as partituras na estante.
- Imagine-se de costas para o júri, a afinar o seu instrumento.
- Depois, vire-se de frente. Sente-se tranquilo e concentrado.
- Quando estiver pronto, comece a tocar.
- Preste atenção às sensações físicas enquanto toca. Sinta o peso do instrumento no seu corpo.
- Imagine o som que está a criar.
- Dê a sua melhor performance. Repare como a música soa e como se está a exprimir. Repare no que sente quando ouve a música a ser tocada desta forma.
- Por um momento, saia do seu corpo e note o que consegue ver e ouvir da perspetiva do júri.
- Repare na sua reação enquanto elemento do público.
- Agora, volte de novo a si mesmo e termine a sua performance.
- À medida que a sua performance vai terminando, note o que está a sentir.
- Termine a audição com um sentimento de satisfação. Faça uma pequena vénia ou agradecimento para a plateia.
- Saia do palco e feche a porta. Permaneça uns instantes neste local, mantendo o sentimento de satisfação e trazendo-o consigo para o momento presente.
- Lenta e gradualmente, deixe a cena desaparecer.
- Quando estiver preparado, abra os olhos.

(Adaptado de Connolly & Williamon, 2004; Krause, 2017)

Anexo VI: Exercícios de Descanso

Exercício 12 - Posição de descanso construtivo

- Como representado na figura, deite-se no chão e utilize um ou dois livros para elevar a sua cabeça de modo a que o seu pescoço não fique inclinado para a frente ou para trás.
- Coloque os pés no chão, as pernas fletidas e os joelhos a apontar para cima. Descanse as suas mãos com as palmas para baixo no seu abdómen ou costelas inferiores.
- Feche os olhos, liberte-se de qualquer tensão e faça uma respiração natural. Sinta o seu corpo a afundar no chão.
- Permaneça na posição durante alguns minutos (máximo 10 min). Saia da posição rolando de lado.



Figura 52: Exercício 12 - "Posição de descanso construtivo" (adaptado de Klickstein, 2009)

Exercício 13 – Posição de descanso total

- Tal como representado na figura, deite-se no chão e eleve a sua cabeça utilizando um livro ou uma almofada.
- Posicione os seus pés mais afastados que a largura das suas ancas e virados para fora. As mãos devem estar ao lado do corpo com as palmas viradas para cima.
- Feche os olhos, liberte qualquer tensão e respire naturalmente, como se derretesse no chão.
- Permaneça nesta posição durante 5 a 10 minutos e quando terminar, saia da posição lentamente com uma respiração profunda e rolando para um dos lados.



Figura 53: Exercício 13 - "Posição de descanso total"

Anexo VII: Excertos Orquestrais

Excertos Orquestrais: Audições I e II

(1) G. Donizetti, ária *Una furtiva lagrima* da ópera *L'Elisir d'amore*

2. Akt
Nr. 19 Romanze des Nemorino
Larghetto
Gaetano Donizetti

p

5 *poco rall.*

9 17 *sostenuto*

20 47 *cresc.*

(2) L. v. Beethoven, Sinfonia nº4, IV. *Allegro ma non troppo*

$\text{♩} = 70$

p

20 *cresc. ff*

184 *Solo p dolce p f*

(3) M. Ravel, Concerto em sol maior para piano e orquestra

I. *Allegramente*

1. Satz G major Maurice Ravel
Allegramente
Meno vivo

The image shows the first nine measures of the first movement. The music is in G major and 3/4 time. It begins with a piano introduction marked *mf*. The first staff shows a melodic line starting on G4, moving up stepwise to D5. The second staff shows a rhythmic accompaniment of eighth notes. A circled number '9' is placed above the first measure of the first staff.

III. *Presto* (tocar as partes de fagote I e II)

3. Satz
Presto [♩ = 144]

The image shows measures 14 through 16 of the third movement. The music is in G major and 3/4 time, marked *Presto* with a tempo of 144 beats per minute. The score is for bassoon I and II. Measure 14 starts with a forte (*f*) dynamic. Measure 15 features a piano (*p*) dynamic. Measure 16 ends with a piano (*p*) dynamic. Circled numbers '14', '15', and '16' are placed above the first staff of each respective measure.

Anexo VIII: Grelha de Avaliação (Audições I e II)

Audição 1: Grelha de Avaliação

Nome do(a) aluno(a): _____

Tabela 1: Critérios de Avaliação*

Sonoridade (0-5 pts.)	Execução Técnica (0-6 pts.)	Interpretação (0-6 pts.)	Atitude Performativa (0-3 pts.)	Total (0-20 pts.)

*Para cada um dos critérios acima mencionados entende-se o domínio dos respetivos parâmetros, indicados na tabela 2 (consultar verso da folha)

Observações para o(a) aluno(a)

Nome: _____

(data)

(o júri)

Tabela 2: Guia dos Critérios de Avaliação

Sonoridade (0-5 pts.)	Execução Técnica (0-6 pts.)	Interpretação (0-6 pts.)	Atitude Performativa (0-3 pts.)
(1) <i>Produção</i> do som em todos os registos e dinâmicas (2) <i>Projeção</i> do som em todos os registos e dinâmicas (3) <i>Foco</i> do som em todos os registos e dinâmicas	(1) Afição (2) Precisão Rítmica (3) Pulsação (4) Dinâmicas (5) Articulação (6) Destreza (7) Resistência	(1) Projeção de emoções (2) Adequação do <i>caráter</i> ao repertório apresentado (3) Adequação do <i>estilo</i> ao repertório apresentado (4) Adequação do <i>som</i> ao repertório apresentado (5) Compreensão geral da estrutura da obra (6) Compreensão do contexto harmónico no qual o excerto se insere	(1) Convicção (2) Comunicação (3) Capacidade de reação perante eventuais falhas

ESMAE ESCOLA SUPERIOR
DE MÚSICA E ARTES
DO ESPETÁCULO

P. PORTO

Anexo IX: Ficha de registo de exercícios de respiração

Exercícios de Respiração – 5 minutos por dia	
Dia da semana	Momento do dia (ex: manhã, ao despertar, a meio do estudo, depois do estudo, durante uma viagem)
<input type="checkbox"/> 4ª feira - 11 nov	
<input type="checkbox"/> 5ª feira - 12 nov	
<input type="checkbox"/> 6ª feira - 13 nov	
<input type="checkbox"/> Sábado - 14 nov	
<input type="checkbox"/> Domingo - 15 nov	
<input type="checkbox"/> 2ª feira - 16 nov	
<input type="checkbox"/> 3ª feira - 17 nov	

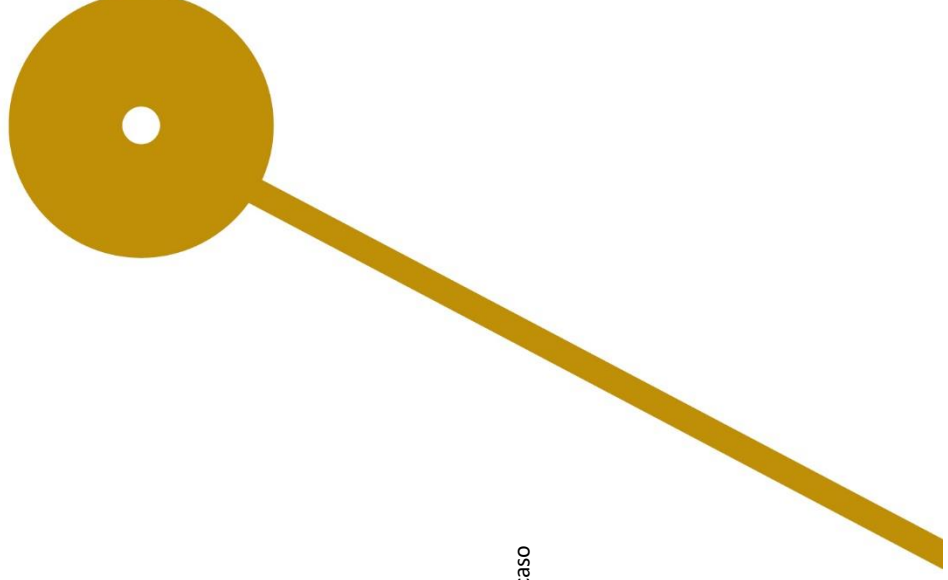
Projeto de Investigação de Mestrado – Preparação para Audições de Orquestra
Bárbara Lopes

ESCOLA
SUPERIOR
DE MÚSICA
E ARTES
DO ESPETÁCULO
POLITÉCNICO
DO PORTO

P.PORTO

M

MESTRADO
MÚSICA - INTERPRETAÇÃO ARTÍSTICA
ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO EM FAGOTE



Estratégias de preparação para Audições de Orquestra: Um estudo de caso
Ana Bárbara Alves Lopes