

M

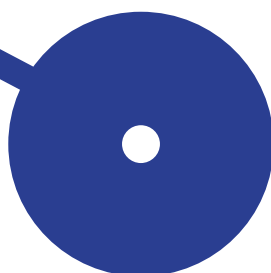
MESTRADO

EM ENSINO DE EDUCAÇÃO MUSICAL NO ENSINO BÁSICO

A importância do movimento nas aulas de educação musical na relação consigo próprio e com o outro

Everson Vantil de Paula

07/2025



Politécnico do Porto

Escola Superior de Educação

Everson Vantil de Paula

**A importância do movimento nas aulas de educação musical na
relação consigo próprio e com o outro**

Relatório de Estágio

Mestrado em Ensino de Educação Musical no Ensino Básico

Orientação: Prof.^ªDoutora Poliksena Ivanova Hardalova

Porto, julho de 2025

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos os coordenadores, professores e colegas de curso pela parceria e ricas trocas de conhecimento, e aos alunos do 5º ano B, por me permitirem uma aplicação prática para o meu enriquecimento pessoal e profissional.

RESUMO ANALÍTICO

Este relatório de estágio apresenta o percurso desenvolvido junto à turma do 5.º ano B, na Escola Básica de Matosinhos, durante as aulas de Educação Musical.

As intervenções pedagógicas realizadas integraram elementos do movimento corporal como eixo estruturante das atividades musicais, com foco na expressão rítmica, emocional e cultural dos alunos; esta proposta partiu da compreensão de que o corpo é um instrumento fundamental para a vivência musical, permitindo que os conteúdos sejam experimentados de forma sensível, integrada e participativa.

A planificação das aulas foi orientada pela investigação em andamento sobre a importância do movimento na Educação Musical, ancorada nas abordagens de Wilhelm Reich, Alexander Lowen e Émile Jaques-Dalcroze, que defendem a articulação entre corpo, emoção e musicalidade.

Ao longo das aulas de estágio e planificações elaboradas, observou-se como os exercícios de percussão corporal, canto com gestos e exploração rítmica coletiva contribuíram para o desenvolvimento da atenção, da memória e da expressividade dos alunos, pois, a diversidade musical aplicada com a escolha do repertório, favoreceu o acolhimento e a valorização das identidades multiculturais da turma.

A abordagem metodológica foi qualitativa, baseada em observação participante e ação-reflexão contínua, cada aula foi cuidadosamente planificada com base em objetivos claros, estratégias dinâmicas e escuta ativa das necessidades do grupo e os resultados indicam que a inserção do movimento corporal nas aulas não só favorece a aprendizagem musical, como também fortalece os vínculos interpessoais e a expressão individual dos alunos.

O estágio, nesse sentido, reforça a importância de uma educação musical viva, conectada ao corpo e ao contexto afetivo dos alunos.

Palavras-chave: Educação Musical, Movimento Corporal, Expressividade, Ritmo, Desenvolvimento Emocional.

ABSTRACT

This internship report presents the path developed with the 5th grade B class, at Escola Básica de Matosinhos, during Music Education classes.

The pedagogical interventions carried out integrated elements of body movement as a structuring axis of musical activities, focusing on the rhythmic, emotional and cultural expression of the students; This proposal was based on the understanding that the body is a fundamental instrument for the musical experience, allowing the contents to be experienced in a sensitive, integrated and participatory way.

The planning of the classes was guided by ongoing research on the importance of movement in Music Education, anchored in the approaches of Wilhelm Reich, Alexander Lowen and Émile Jaques-Dalcroze, who defend the articulation between body, emotion and musicality.

Throughout the internship classes and elaborated plans, it was observed how the body percussion exercises, singing with gestures and collective rhythmic exploration contributed to the development of the students' attention, memory and expressiveness, since the musical diversity applied with traditional European repertoire and international pieces, favored the acceptance and appreciation of the class' cultural identities.

The methodological approach was qualitative, based on participant observation and continuous action-reflection. Each class was carefully planned based on clear objectives, dynamic strategies and active listening to the group's needs. The results indicate that the inclusion of body movement in classes not only favors musical learning, but also strengthens interpersonal bonds and the individual expression of students.

In this sense, the internship reinforces the importance of a lively musical education, connected to the body and the emotional context of students.

Keywords: Music Education, Body Movement, Expressiveness, Rhythm, Emotional Development.

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 – As Couraças	29
------------------------------	----

INDICE DE IMAGENS

Imagem 1 – Fotografia do Exercício: A Bola Imaginária	15
Imagem 2 – Fotografia do Exercício: Corpo em Ritmo	16
Imagem 3 – Fotografia do Exercício 1: Respiração Guiada	18
Imagem 4 – Fotografia do Exercício 2: Respiração Guiada	18
Imagem 5 – Categorias Qualitativas	42
Imagem 6 – Questionário	43

INDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Data das Aulas Supervisionadas	14
Tabela 2 – Quadro Referencial de Conceitos	32
Tabela 3 – Quadro de Consentimento para Pesquisa	41
Tabela 4 – Legenda para Avaliação	44
Tabela 5 – Resposta dos Professores: Mudança no Comportamento	44
Tabela 6 – Resposta dos Professores: Participação nas Aulas	45

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Aluno 1	50
Gráfico 2 – Aluno 2	51
Gráfico 3 – Aluno 3	52

INDICE DE SIGLAS

Professor 1 = (P1)	44
Professor 2 = (P2)	44
Professor 3 = (P3)	44
Professor 4 = (P4)	44
Professor 5 = (P5)	44

Professor 6 = (P6)	44
--------------------------	----

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	07
1. CAPÍTULO 1 – OBSERVAÇÃO DA PRÁTICA MUSICAL	09
1.1. APRESENTAÇÃO DA ESCOLA DE ESTÁGIO	09
1.2. APRESENTAÇÃO DAS TURMAS	10
1.3. OBSERVAÇÃO NA TURMA 5ª. J EM	11
2. CAPÍTULO 2 – PRÁTICA DE ENSINO	13
2.1. PLANIFICAÇÕES – SUPERVISIONADAS	14
2.1.1. PLANIFICAÇÃO NA TURMA 5ª. B EM.....	20
2.2. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	21
3. CAPÍTULO 3 – PROJETO DE INVESTIGAÇÃO	25
3.1. TÍTULO E INTRODUÇÃO	25
3.2. REVISÃO DE LITERATURA	26
3.2.1. APRESENTAÇÃO DOS CONCEITOS DE LOWEN E REICH	28
3.2.2. APRESENTAÇÃO DO MÉTODO DALCROZE	30
3.2.3. GROUNDING: CONCEITO E APLICAÇÕES PEDAGÓGICAS	31
3.3. METODOLOGIA	33
3.3.1. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	35
3.3.2. INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	38
3.3.3. QUESTIONÁRIO AVALIATIVO COM OUTROS PROFESSORES	43
3.4. ANÁLISES DOS RESULTADOS	49
CONCLUSÃO	54
CONSIDERAÇÕES FINAIS	55
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
ANEXOS	61

INTRODUÇÃO

A Educação Musical, enquanto prática pedagógica, oferece um espaço privilegiado para a integração entre corpo, mente e emoção. Muito além da simples transmissão de conteúdos musicais, ela pode constituir-se como um campo de expressão sensível e relacional, onde o movimento ocupa lugar central. Este relatório de estágio, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Musical, tem como foco a importância do movimento nas aulas de música, especialmente na sua capacidade de mediar a relação do aluno consigo próprio e com o outro.

Ao longo da prática supervisionada, realizada com a turma do 5.º ano B da Escola Básica de Matosinhos, buscou-se articular teoria e prática a partir de uma abordagem que considera o corpo não apenas como suporte da execução musical, mas como agente ativo da experiência educativa. Inspirado por autores como Émile Jaques-Dalcroze, Wilhelm Reich e Alexander Lowen, o estágio propôs atividades que uniam ritmo, expressão corporal e musicalidade, promovendo a escuta atenta, a consciência do movimento e a vivência emocional dos alunos.

O interesse por esta temática surgiu da constatação de que muitas práticas musicais ainda se limitam à reprodução técnica e desvinculada do corpo, desconsiderando a dimensão sensorial, afetiva e social da aprendizagem musical. No entanto, é precisamente por meio do corpo que os alunos constroem significados, percebem o tempo, sentem a música e se conectam com os outros. O movimento, nesse contexto, não é acessório: é linguagem, é escuta, é relação.

Dessa forma, este relatório apresenta a trajetória formativa vivida no estágio, incluindo a observação das aulas, a lecionação, as planificações realizadas e a análise das experiências com os alunos, sempre com o movimento como eixo transversal. A investigação adotou uma metodologia qualitativa, baseada na observação participante, no diário de campo e na escuta sensível das reações dos estudantes, com foco em três alunos cujas trajetórias expressaram, de forma singular, os efeitos pedagógicos do corpo em movimento.

Em uma reflexão mais conceitual sobre os exercícios de grounding, que é um estado físico de enraizamento, foi possível aplicar durante as aulas de educação musical, exercícios que levaram os alunos a estarem profundamente conectados com o seu corpo, com a terra e com a realidade presente.

Mais do que comprovar hipóteses, este trabalho pretende refletir sobre as possibilidades que se abrem quando a Educação Musical é vivida com o corpo inteiro, e quando o gesto se torna ritmo, a respiração se transforma em canto e o coletivo pulsa junto numa escuta viva e afetiva. Ao trazer o corpo para o centro do processo educativo, esta prática aponta para uma educação musical mais humana, sensível e transformadora.

CAPÍTULO 1 – OBSERVAÇÃO DA PRÁTICA MUSICAL

A Escola Básica de Matosinhos para meu estágio, surgiu como indicação onde pude planejar e aplicar estratégias pedagógicas voltadas ao corpo e às emoções em conjunto com os conteúdos práticos e teóricos desenvolvidos, alinhando com a pesquisa do movimento corporal na educação musical.

1.1. APRESENTAÇÃO DA ESCOLA DE ESTÁGIO

A Escola Básica de Matosinhos, situada na Rua Augusto Gomes, em Matosinhos, é a sede do Agrupamento de Escolas de Matosinhos – fundado em 2003 e que atende cerca de 1 592 alunos, desde o pré-escolar até o 3.º ciclo (5.º–9.º ano); é nesse ambiente central e integrador, com turmas do 5.º ano no ensino básico, que desenvolvi minhas práticas do estágio.

Na questão da oferta de aulas musicais e iniciativas culturais, embora seja uma escola de ensino básico geral, a instituição participa de programas musicais promovidos pelo município. O Programa Oficinas de Música – Câmara Municipal de Matosinhos oferece atividades distribuídas por ano escolar (1.º ao 4.º ano), incluindo temas como 'Voz & Canto', 'Percussão', 'Jazz' e Atividades de Enriquecimento Curricular AEC, demonstrando um forte compromisso com a educação musical desde os anos iniciais de escolaridade.

A sala de Educação Musical era ampla e espaçosa, com excelente iluminação natural que tornava o ambiente acolhedor e confortável para a aprendizagem. Logo na entrada, à direita, estava um cabideiro fixado à parede. As mesas dos alunos estavam organizadas em formato de retângulo, com duas entradas laterais que facilitavam a circulação e a interação entre os colegas.

No espaço, destacavam-se equipamentos como um projetor e um quadro amplo, utilizados para complementar as atividades com recursos visuais e explicações teóricas. Um computador portátil auxiliava o professor na condução das aulas, que também contava com uma mesa e cadeira dispostas de forma funcional. Colunas de som bem-posicionadas garantiam uma boa qualidade na reprodução de áudios e músicas, essenciais para as práticas musicais.

Um armário grande abrigava cuidadosamente os instrumentos Orff, como xilofones, metalofones e outros instrumentos de percussão, além de diversas flautas e estantes que acomodavam partituras, livros e outros materiais de apoio. Tudo estava pensado para favorecer uma vivência musical rica, criativa e organizada dentro do contexto pedagógico musical.

1.2. APRESENTAÇÃO DAS TURMAS

Durante o estágio supervisionado na Escola Básica de Matosinhos, as atividades foram desenvolvidas com a turma do 5.º ano B, no contexto das aulas de Educação Musical. Esta turma é composta por alunos com diferentes níveis de desenvolvimento musical e expressivo, o que favoreceu uma rica diversidade de respostas às propostas pedagógicas.

Para fins de aprofundamento qualitativo da análise, foram selecionados três alunos (designados como Aluno 1, Aluno 2 e Aluno 3) como foco central de observação. A escolha foi realizada com base em perfis distintos de participação, expressão corporal e resposta emocional durante as atividades musicais, o que possibilitou uma leitura mais abrangente das dinâmicas individuais e coletivas em sala.

As atividades aplicadas tiveram como objetivo principal explorar a relação entre o movimento corporal, a expressão musical e a liberação emocional, partindo de uma abordagem integradora do corpo como instrumento de aprendizagem. Fundamentado nos conceitos de Alexander Lowen, que compreende o corpo como reflexo das emoções, e de Émile Jaques-Dalcroze, que defende a vivência do ritmo através do movimento, o trabalho buscou observar como o envolvimento corporal contribui para o fortalecimento do vínculo dos alunos com a música e consigo mesmos, bem como com os colegas.

A observação desses três alunos permitiu perceber transformações significativas em termos de escuta, atenção, presença corporal e abertura emocional. Os dados coletados evidenciam que o movimento pode ser uma ponte poderosa entre o conteúdo musical e a experiência pessoal de cada aluno, promovendo uma aprendizagem mais viva, sensível e relacional. Assim, confirma-se a importância de uma abordagem musical que considera o corpo como agente ativo no processo educativo, favorecendo a construção de uma relação mais consciente do aluno consigo próprio e com o outro, conforme propõe o foco central desta investigação.

1.3. OBSERVAÇÃO NA TURMA 5ª. J EM

A observação das aulas conduzidas pelo estagiário Diogo revelou-se fundamental para compreender as estratégias práticas aplicadas no ensino da música em contexto escolar. Ao acompanhar sua metodologia ao longo das aulas descritas no plano – como as interpretações de canções de Natal, a criação de sonoplastia para o conto de Halloween e a exploração da “Sinfonia dos Brinquedos” de Mozart – foi possível perceber o quanto a criatividade, o planejamento e a adaptação ao grupo são elementos-chave na construção de uma aula envolvente.

Chamou atenção a forma como o estagiário organizava as atividades com fluidez, respeitando a sequência didática, mas também se mostrando aberto às reações da turma, ajustando o ritmo conforme a participação dos alunos. Por exemplo, durante a atividade de sonoplastia para o conto “Casa Assombrada”, observou-se um envolvimento significativo da turma, favorecendo o desenvolvimento da escuta, da imaginação e da cooperação.

A imaginação motora deve conter experiências rítmicas com base em experiências efetivas. Após o aluno ter vivenciado o ritmo no corpo por meio de imitação ele adquire a imaginação motora. Nem mesmo os movimentos regulares devem ser executados mecanicamente, mas de uma forma natural e vivida [...]. (Lima; Ruger, 2007, p. 103).

Outro ponto que merece destaque foi a escolha de repertórios variados, como a canção tradicional portuguesa “Menina estás à janela” e temas natalinos como “É dezembro” e “Natal na minha escola”, que proporcionaram aos alunos uma vivência musical rica, conectada com o calendário cultural. A abordagem do estagiário valorizava a expressividade e o significado das canções, e não apenas a execução técnica, criando um ambiente onde os alunos se sentiam à vontade para experimentar, errar e aprender. Além disso, a gestão da turma se mostrou eficaz. Mesmo com uma sequência de atividades desafiadoras, como interpretações vocais em grupo e momentos de composição, o estagiário mantinha uma postura firme, porém acolhedora, demonstrando domínio do grupo e sensibilidade pedagógica. A relação estagiário/aluno foi marcada por respeito mútuo e diálogo constante, criando um ambiente propício ao aprendizado.

Observar essas práticas foi extremamente enriquecedor para a minha formação no mestrado, pois permitiu refletir sobre o equilíbrio necessário entre planejamento, flexibilidade e empatia no contexto do ensino musical. A experiência me mostrou, na prática, como o movimento, a escuta e a expressividade são fundamentais para a construção de uma vivência musical significativa, tanto individual quanto coletiva.

CAPÍTULO 2 – PRÁTICA DE ENSINO

A Prática de Ensino Supervisionada foi organizada em dois momentos fundamentais: a observação das aulas do professor cooperante e, em seguida, a minha lecionação das atividades planificadas.

A observação teve papel essencial na construção de um olhar atento e sensível à realidade da sala de aula, permitindo-me perceber o ambiente relacional, as estratégias pedagógico-musicais utilizadas e o modo como os alunos se envolviam com os conteúdos. Como defende Estrela (1994), a observação é uma estratégia privilegiada nos processos de formação docente, por permitir a análise crítica das práticas educativas e o desenvolvimento de uma atitude reflexiva.

A lecionação, por sua vez, foi a etapa onde pude aplicar, experimentar e ajustar os conteúdos e estratégias construídos ao longo da minha formação. Enfrentar os desafios concretos do ensino musical, escutar as respostas dos alunos e reorganizar a prática em tempo real foram aprendizagens valiosas. Como salienta Pérez Gómez (1995), quando o professor “reflete na e sobre a ação, converte-se num investigador dentro da sala de aula”, o que exige disponibilidade para rever a prática a partir da experiência vivida.

A planificação cuidadosa das aulas e a articulação entre movimento corporal, ritmo e expressão musical permitiram integrar teoria e prática de forma significativa. A observação crítica, aliada à prática reflexiva, possibilitou compreender melhor o papel do educador musical não apenas como transmissor de saberes, mas como mediador de processos expressivos, cognitivos e afetivos. Para Nóvoa (1992), é precisamente esse “trabalho de reflexividade crítica” que deve ser estimulado na formação docente, a fim de fortalecer a autonomia profissional e o pensamento pedagógico.

Assim, observar, planificar, lecionar e refletir constituem um ciclo pedagógico contínuo e essencial para a construção de uma prática musical educativa viva e transformadora.

2.1. PLANIFICAÇÕES – SUPERVISIONADAS

Ao longo das aulas supervisionadas, tive a oportunidade de colocar em prática não apenas os conteúdos que venho estudando, mas também os princípios que acredito serem fundamentais para uma educação musical mais viva: a escuta sensível, o movimento do corpo e a conexão afetiva entre os sujeitos.

TABELA 1 – DATA DAS AULAS

SUPERVISIONADAS	
AULA 04	20/11/2024
AULA 20	12/02/2025
AULA 40	21/05/2025

Na primeira, ao trabalharmos a peça "Tum Pá" do grupo Barbatuques, ficou evidente como o corpo é um instrumento rítmico potente e acessível. Os alunos não só compreenderam padrões rítmicos, mas também se reconheceram no som de seus próprios gestos. A percussão corporal trouxe alegria, pertencimento e a certeza de que a musicalidade está ao alcance de todos.

Na segunda aula, com a interpretação em cânone da canção "Frère Jacques", a vivência coletiva revelou o quanto o movimento vocal e a escuta ativa podem gerar integração. A proposta exigia atenção ao outro, escuta interna e coordenação – habilidades que, para além da música, refletem aspectos fundamentais da convivência humana. O corpo ali não era apenas suporte da voz, mas presença consciente no tempo e no espaço compartilhado.

A terceira aula, com a revisão das peças para o concerto final, como "O Trenzinho do Caipira", "Minha Canção" e "Asa Branca", foi um momento de síntese. O movimento se fez presente não só nas dinâmicas corporais, mas nas emoções que cada música despertava. Foi nesse momento que percebi que ensinar música é, também, ensinar a se emocionar, a se expressar, a se mover pelo mundo com mais consciência e sensibilidade.

Nesse percurso, a abordagem de Émile Jaques-Dalcroze foi uma inspiração constante. Para ele, o movimento é o elo entre a percepção e a expressão musical, uma forma de vivenciar a música antes mesmo de compreendê-la racionalmente.

Ao integrar corpo, ritmo e emoção, a música deixa de ser algo apenas a ser escutado ou executado, tornando-se experiência vivida, assim como cita Schafer (1997), bem como Dalcroze, afirma que “não se pode separar o ritmo da vida; o ritmo é a própria vida” – e foi nesse espírito que as atividades desenvolvidas buscaram despertar nos alunos uma musicalidade sentida desde dentro, encarnada em seus gestos, emoções e interações.

Essa vivência também confirmou o valor da música como um espaço privilegiado de relação consigo próprio e com o outro. Quando os alunos se movem em conjunto, cantam em cânone, exploram sons com o corpo ou revisitam obras do repertório brasileiro, estão, ao mesmo tempo, expressando-se individualmente e acolhendo o grupo. É nesse entrelaçamento que surgem o respeito mútuo, a empatia e a descoberta de si a partir do encontro com o outro. A música, quando vivenciada em movimento, torna-se diálogo entre vozes, corpos e afetos.

IMAGEM 1 – EXERCÍCIO: A BOLA IMAGINÁRIA



Fonte: Fotografia original produzida pelo autor

Nesta atividade, o exercício da bola imaginária, pode ter um papel muito significativo no contexto da educação musical, especialmente no que diz respeito ao desenvolvimento expressivo e emocional dos alunos. Ao convidar os participantes a imaginar e manipular uma bola invisível entre as mãos, o corpo é mobilizado de maneira sensível e integrada. Esse movimento, que requer atenção à respiração, ao espaço e ao outro, ativa e flexibiliza a couraça torácica, região que, segundo Wilhelm Reich e estudiosos da abordagem corporal, costuma ser tensa e endurecida por bloqueios emocionais relacionados à contenção do afeto, da expressão e da empatia.

À medida que os braços se estendem, se abrem, se fecham ou se aproximam do centro do corpo, cria-se um fluxo contínuo entre o centro afetivo, localizado simbolicamente no tórax e no coração, “o Eu” e o exterior, “o outro”. Os gestos vão pouco a pouco desfazendo tensões acumuladas, não apenas na musculatura, mas também nos padrões emocionais. Assim, a couraça do cardíaco associada ao bloqueio da afetividade, da entrega e da comunicação sincera pode ser suavizada, permitindo que o indivíduo entre em contato com suas emoções de forma mais autêntica.

A extensão dos braços e das mãos nesse exercício convida à liberação do gesto afetivo, como o ato simbólico de oferecer ou receber algo precioso. Isso ativa uma escuta mais sensível e prepara o corpo para a expressão musical com mais empatia e presença. Ao integrar esse tipo de prática ao cotidiano da educação musical, cria-se um ambiente onde o afeto pode circular livremente, fortalecendo não só a expressão artística, mas também promovendo transformações mais amplas no indivíduo como maior abertura emocional, escuta ativa, autorregulação e integração corpo-mente. Em seguida houve um momento de partilha.

- Você sentiu todo o braço mover-se durante o exercício?
- Seus braços estão doloridos?
- Sentiu alguma tensão nos ombros?
- Conseguiu respirar durante o movimento?
- Sentiu-se envergonhado ao fazer o movimento?

IMAGEM 2 – EXERCÍCIO: CORPO EM RITMO



Fonte: Fotografia original produzida pelo autor

Esta atividade utilizando o rítmico e movimentos livres, foi realizada com os alunos em um ambiente acolhedor e livre de julgamentos, onde o foco principal era a vivência corporal da música por meio do ritmo e do movimento espontâneo. Inicialmente, foi proposto um aquecimento suave, com movimentos simples de balanço, deslocamento lateral e mobilização das articulações, acompanhados de batidas rítmicas no corpo, como palmas, batidas no peito, nas coxas e estalos de dedos.

Em seguida, foi introduzido um pulso constante com o auxílio de instrumentos de percussão ou palmas, sobre o qual os alunos foram convidados a improvisar movimentos livres, respeitando seu próprio tempo e sua escuta interna.

Durante a prática, não houve uma coreografia pré-definida, cada aluno pôde explorar sua própria relação com o espaço, com o som e expressão com o próprio corpo. O movimento surgiu como resposta ao ritmo e às variações de dinâmica, acelerando ou desacelerando conforme as mudanças musicais. Aos poucos, o corpo começou a se soltar, rompendo padrões de rigidez e liberando tensões acumuladas, especialmente em regiões como ombros, quadris e coluna. Essa liberdade de movimento ativou a musculatura de forma mais orgânica, promovendo uma mobilização global que incluía desde os apoios plantares até a leveza dos gestos manuais.

Com o avanço do exercício, observou-se uma crescente sensação de pulsação interna nos alunos, seus corpos tornaram-se mais vivos, mais atentos às sensações físicas e emocionais que emergiam do contato interno com o corpo. Essa experiência favoreceu o desenvolvimento da consciência corporal, pois ao se moverem com liberdade e ritmo, os alunos aprenderam a perceber as respostas do próprio corpo, a regular a intensidade do movimento e a integrar respiração, gesto e emoção.

Ao final, o grupo foi convidado a compartilhar brevemente como se sentia, e muitos relataram uma sensação de leveza, vitalidade e maior conexão consigo mesmos. Depois houve um pequeno momento de partilha.

- Você conseguiu mover-se livremente?
- Sua respiração estava livre, fácil, profunda?
- Você deixou de sentir os pés no chão em algum momento?

IMAGEM 3 – EXERCÍCIO 1: RESPIRAÇÃO GUIADA

Fonte: Fotografia original produzida pelo autor

IMAGEM 4 – EXERCÍCIO 2: RESPIRAÇÃO GUIADA

Fonte: Fotografia original produzida pelo autor

Obs.: Na Imagem 4, nesta posição o fluxo energético é completo.

O exercício de respiração foi realizado com ênfase na mobilização das couraças localizadas nos segmentos diafragmático, abdominal e pélvico, com o objetivo de aprofundar a conexão com a parte inferior do corpo, favorecendo uma presença mais enraizada e sensível à experiência musical. A prática iniciou-se com os alunos em posição confortável, preferencialmente de pé ou sentados com os pés bem apoiados no chão, para estimular o contato com a base e a percepção do apoio corporal.

Foi proposta uma respiração consciente e ampliada, com foco na região inferior do tronco, incentivando a inspiração profunda que movimenta o diafragma, expandindo suavemente a parte baixa das costelas, o abdômen e a pelve.

Com a condução verbal e o ritmo calmo da prática, os alunos foram convidados a observar como o ar entra e sai, sem forçar, permitindo que o movimento respiratório desça em direção ao baixo-ventre e ao chão. Para isso, foram utilizados toques sutis com as mãos apoiadas no abdômen ou na lateral da cintura, o que auxiliou na percepção do movimento interno.

A intenção foi liberar tensões inconscientes nessas regiões, muitas vezes paralisadas por padrões de contenção emocional, vergonha ou bloqueios posturais favorecendo o afrouxamento da couraça diafragmática, que está diretamente ligada à contenção do fluxo respiratório e emocional, e da abdominal e pélvica, que sustentam o impulso vital, a espontaneidade e a sensação de pertencimento ao corpo.

A cada ciclo respiratório, os alunos foram sendo convidados a aprofundar sua escuta interna, sentindo o movimento da respiração descendo como uma onda suave, ativando a musculatura interna e promovendo um estado de enraizamento e presença. Aos poucos, o corpo começou a responder com mais fluidez, e a região inferior, muitas vezes desconectada da experiência consciente, tornou-se mais viva, mais presente, mais integrada.

Ao final do exercício, houve um breve momento de pausa e partilha, no qual muitos alunos relataram uma sensação de alívio, aterramento e uma percepção mais intensa do próprio centro, como se estivessem mais “inteiros” e conectados com o próprio corpo e a própria emoção.

- O que você sentiu no seu corpo durante o exercício?
- Percebeu alguma parte do corpo que se soltou ou ficou mais leve?
- Houve alguma região que estava mais difícil de mobilizar?
- Como está sua respiração agora, comparada ao início?
- Você sentiu o apoio dos pés no chão ao respirar?
- Alguma emoção apareceu ou se intensificou durante o exercício?

2.1.1. PLANIFICAÇÃO NA TURMA 5^a. B EM

As aulas foram planificadas com o objetivo de integrar o movimento, o corpo, a escuta e o repertório musical de uma forma sensível e progressiva. Cada encontro teve como foco o desenvolvimento da consciência rítmica e melódica por meio de propostas práticas, partindo do corpo como principal veículo de expressão musical.

A sequência de aulas iniciou-se com atividades de acolhimento e experimentação corporal, utilizando rodas, jogos rítmicos e percussão corporal, o que favoreceu a criação de um ambiente coletivo de escuta e atenção. Ao longo das aulas, elementos como o “Tum Pá” foram introduzidos para trabalhar coordenação motora e senso de grupo. Essas práticas permitiram que os alunos desenvolvessem maior autonomia, precisão e expressividade.

A planificação também contemplou a abordagem de repertórios diversos, como a canção romena “Colindam, Colindam”, a canção natalina “Pinheirinhos, que alegria” e, ao final, a canção brasileira “Asa Branca”, proporcionando vivências musicais que dialogam com diferentes culturas e contextos. A escolha do repertório buscou equilibrar acessibilidade técnica e profundidade expressiva, promovendo uma vivência musical inclusiva, conectada com o tempo do ano e com a diversidade dos alunos.

As aulas foram organizadas de modo a valorizar a escuta ativa, a repetição estruturada e a improvisação, sempre com espaço para adaptação das propostas conforme a resposta dos alunos em sala. Além disso, a utilização de instrumentos como a flauta foi introduzida de maneira integrada, reforçando a articulação entre voz, corpo e melodia. Essa integração fica referenciada nas observações de Rengel, quando “O papel das manifestações do movimento é o de permitir a vivência de possibilidades infinitas do universo do movimento” (Rengel, 2004).

A planificação serviu não apenas como guia, mas como base flexível para sustentar um processo vivo e sensível, que levou em conta as reações do grupo, suas curiosidades e desafios. Ao longo das aulas, ficou evidente que o engajamento dos alunos esteve profundamente relacionado à coerência entre conteúdo pedagógico, forma de condução e afeto. Essa experiência reforçou a importância de pensar a planificação como uma prática em constante escuta e transformação.

2.2. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Durante o processo de avaliação da aula de Educação Musical, especialmente ao longo do ano letivo, foi possível observar uma trajetória significativa de desenvolvimento dos alunos, tanto no aspecto físico quanto emocional e expressivo. Inicialmente, após as primeiras atividades envolvendo o grupo de movimento, alguns alunos relataram desconfortos físicos, como dores nos ombros e pescoço. Esses relatos demonstraram uma sensibilidade importante do grupo quanto à própria condição corporal, revelando ao mesmo tempo um desafio para o planejamento pedagógico, com base em Mantovani quando diz que “Para Aristóteles [...], era importante que o corpo estivesse ativo e que a atividade corporal fosse realizada de maneira consciente [...] desde a infância” (Mantovani, 2009, p. 22). Aplicando a necessidade em ajustar as propostas de movimento à realidade e ao ritmo dos alunos, respeitando seus limites e suas histórias individuais.

Percepções consideradas:

- ✓ **Expressividade musical e corporal:** Como o aluno utiliza o corpo para se expressar musicalmente?
- ✓ **Engajamento e participação:** O aluno se envolve espontaneamente nas atividades?
- ✓ **Desafios e dificuldades individuais:** Há barreiras emocionais ou motoras que impactam a execução dos movimentos?
- ✓ **Evolução ao longo do período:** Mudanças comportamentais e cognitivas observadas nas respostas dos alunos.

A partir dessas percepções, notou-se uma resposta ativa por parte dos próprios estudantes, que passaram a solicitar exercícios específicos, demonstrando interesse e participação crescente no processo. Esses pedidos, espontâneos e frequentes, apontaram para um envolvimento real e consciente com a atividade musical, promovendo um diálogo entre o professor e a turma.

Ao longo do ano, a música, o movimento e a imaginação se tornaram elementos constantes e integradores das aulas. Cada proposta partia da escuta corporal, da percepção

rítmica e do estímulo à criatividade, proporcionando experiências significativas que envolviam o corpo de forma segura, expressiva e livre. Como apontam Lowen (1997) e Reich (2001), o corpo não é apenas um meio para a expressão musical, mas também um canal de liberação emocional e de aprimoramento da percepção sensorio-motora. A presença da música em todas as fases do trabalho, seja como guia rítmico, como inspiração emocional ou como linguagem compartilhada, foi um fator essencial para manter o engajamento dos alunos e aprofundar sua sensibilidade artística.

Com o tempo, foi possível observar um despertar gradativo nos estudantes. Essa mudança se revelou por meio de atitudes mais espontâneas, de uma crescente flexibilidade corporal e emocional, e de um novo olhar para a própria expressividade. Comportamentos retraídos deram lugar a gestos mais abertos, o silêncio cedeu espaço à comunicação entre os colegas e a construção coletiva ganhou destaque.

Aplicando a abordagem referencial de Paulo Freire (1996, 1987), é possível compreender a análise sobre a evolução do aluno com fundamentos científico aplicados com as práticas corporais e musicais conectadas, partindo da compreensão de que a educação musical, quando aliada ao movimento corporal, pode ampliar significativamente as possibilidades de expressão, concentração, escuta e interação dos alunos, contribuindo para seu desenvolvimento integral.

A análise da evolução dos estudantes observados neste trabalho encontra respaldo teórico nas ideias de Paulo Freire, especialmente em sua concepção de educação como um processo de transformação e humanização.

Segundo Freire (1996), o ato de educar deve promover a autonomia do sujeito e sua capacidade de compreender criticamente o mundo em que vive. Ao valorizar os saberes prévios dos alunos e propor uma prática baseada no diálogo e na escuta, o educador freireano cria condições para que o aluno se perceba como alguém em constante construção, capaz de evoluir em múltiplas dimensões cognitivas, afetivas e sociais. "Ninguém educa ninguém, ninguém se educa sozinho, os homens se educam entre si, mediatizados pelo mundo". (Freire, 1987, p. 58). Esse princípio foi essencial para a construção das atividades propostas em aula e, principalmente, para a formulação do instrumento de avaliação que buscou compreender os impactos do trabalho musical com movimento corporal a partir da percepção de professores de outras áreas. Para Freire (1996), a educação acontece no movimento, no ir além, no sair de

si para reencontrar-se com mais sentido. Ele defende que a aprendizagem real não é passiva, mas vivida com o corpo inteiro: com emoções, gestos, vozes, olhares, presença. Assim, o movimento corporal, aliado à experiência musical, atua como mediação potente para a formação crítica e para o desenvolvimento global dos estudantes, pois, “É fazendo que se aprende a fazer aquilo que se deve aprender a fazer”. (Freire, 1996, p. 96).

Nesse contexto, os relatos dos professores participantes da pesquisa revelam que os alunos que participaram ativamente das aulas de música com movimento demonstraram melhora ou evolução também em outras disciplinas, seja por maior engajamento, seja por ganho de confiança, organização ou sociabilidade. A metodologia de Freire legitima esse tipo de observação: a evolução do aluno não é medida apenas por resultados numéricos, mas pela transformação de atitudes e posturas diante do conhecimento e da vida.

A pesquisa reforça a importância de uma abordagem educacional que respeite o corpo como parte do processo de aprendizagem, e compreenda o educando como sujeito histórico em constante movimento consigo mesmo, com o outro e com o mundo. Isso se tornou ainda mais significativo, considerando que a turma era composta por estudantes de diferentes origens culturais, cada qual trazendo sua história, seus costumes e sua maneira de se relacionar com a música, com os colegas e com o corpo.

Neste etapa avaliativa, podemos analisar o pensamento de Keleman que “Antes que um padrão possa ser mudado, é preciso experimentar como ele acontece.” (Keleman, 2017, pg 21), desta forma, a diversidade cultural foi não apenas respeitada, mas celebrada como riqueza. O movimento musical passou a ser também um canal de escuta e troca entre as culturas presentes, favorecendo a construção de um ambiente inclusivo e acolhedor. As mudanças positivas no comportamento da turma refletiram um trabalho bem-sucedido, fundamentado no respeito, na escuta sensível e na valorização das subjetividades conectado consigo próprio e com o outro. Para justificar a escolha do repertório, é interessante compreendermos que ao integrar corpo, ritmo e emoção, a música deixa de ser algo apenas a ser escutado ou executado, tornando-se uma experiência vivida, sensorial e afetiva, que se expressa de maneira concreta no repertório que foi trabalho com as peças “Minha Canção”, “Asa Branca” e “O Trenzinho do Caipira”. Dalcroze defendeu que o movimento corporal é essencial para a compreensão do ritmo musical, ele propôs que o corpo seja o primeiro instrumento musical e que nele o ritmo se manifesta antes mesmo de ser racionalizado. Assim, dançar, caminhar, pulsar com o corpo ou

respirar no tempo da música são formas de internalizar a experiência musical. A música, nesse sentido, é sentida com o corpo — não apenas com os ouvidos ou pela razão.

Em “Minha Canção” (Chico Buarque), a melodia suave e a lírica introspectiva despertam sensações de melancolia e ternura. O ritmo calmo convida à interiorização e ao balanço corporal sutil, quase como um embalo — evocando memórias afetivas de relações e intimidades. A música convida o corpo a se tornar receptor das emoções contidas na letra e no timbre da voz.

Em “Asa Branca” (Luiz Gonzaga e Humberto Teixeira), a força do ritmo nordestino se conecta diretamente ao movimento corporal do baião e ao sofrimento do deslocamento. O corpo sente o peso da seca e a saudade do sertanejo. Ao ouvir e interpretar essa música com base no movimento, é possível vivenciar a dor e a esperança contidas na canção.

Por fim, O Trenzinho do Caipira do compositor Heitor Villa-Lobos, é uma peça emblemática que propõe uma viagem sonora, onde o som do trem é representado musicalmente, e o corpo pode se deixar levar pela pulsação mecânica, mas também poética da composição. Ao experimentar essa música corporalmente, o ouvinte e os alunos se transformam em passageiros do trenzinho, sentindo o embalo, a velocidade, os ruídos e o ambiente. A música se torna, assim, experiência sinestésica, emocional e motora.

CAPÍTULO 3 – PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

A IMPORTÂNCIA DO MOVIMENTO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO MUSICAL NA RELAÇÃO CONSIGO PRÓPRIO E COM O OUTRO.

3.1. TÍTULO E INTRODUÇÃO

A música é uma linguagem universal que transcende barreiras culturais, sociais e linguísticas. Aplicada em múltiplos contextos, ela se manifesta de formas rítmicas, sonoras e emocionais, despertando sentidos e promovendo experiências significativas., e referenciando nos estudos de Lowen quando ele diz que “A expressão emocional plena só é possível quando o corpo está livre de tensões crônicas” (Lowen, 1977). e a educação musical, por sua vez, oferece aos alunos um espaço de expressão e descoberta, onde o corpo, a mente e a emoção se conectam de forma integrada.

A minha trajetória profissional teve início com os estudos do piano e expandiu-se com a atuação como pianista acompanhador, como cantor e professor, em diferentes projetos culturais. Ao longo do tempo, percebi como a musicalidade pode se tornar um canal de expressão emocional e autoconhecimento, especialmente quando aliada ao movimento corporal.

Aprofundi-me nos estudos de Wilhelm Reich e Alexander Lowen, cujas abordagens sobre o corpo, a energia e as emoções ampliaram minha compreensão sobre o papel do movimento na formação humana.

Este trabalho parte da seguinte questão: *“De que forma o movimento corporal nas aulas de educação musical pode contribuir para o desenvolvimento da atenção, da memória e da expressão emocional dos alunos, promovendo uma relação mais profunda consigo mesmos e com os outros”?*

Para responder a essa indagação, foi possível encontrar respaldo teórico na obra de Paulo Freire, especialmente em sua concepção de que o aprendizado é um processo de construção ativa do conhecimento, que envolve o corpo, a escuta e o diálogo. Para Freire (1996), o educando é um sujeito em constante transformação, e sua evolução não se mede

apenas por conteúdos assimilados, mas pelas mudanças em sua forma de se relacionar com o saber, consigo mesmo e com o outro.

Nesta perspectiva, foi incluído neste trabalho um instrumento de avaliação qualitativa a partir da percepção de professores de outras disciplinas, buscando observar se o movimento corporal aplicado nas aulas de música produziu efeitos visíveis no comportamento, na atenção e no desempenho geral dos alunos.

A legenda de avaliação utilizada, com categorias como: **Evoluiu, Melhorou, Estável, Piorou e Regrediu**, busca ampliar o olhar sobre a aprendizagem, permitindo reconhecer sutilezas de progresso que muitas vezes escapam à avaliação tradicional, que ao considerar a escuta ativa e o olhar atento dos professores como parte do processo educativo, este trabalho dialoga diretamente com a proposta de Freire de que “ensinar exige pesquisa, exige respeito aos saberes dos educandos e exige corporeidade” (Freire, 1996).

Dessa forma, a investigação se propõe a compreender não apenas os resultados das atividades musicais com movimento, mas também os caminhos percorridos pelos alunos em seu processo de desenvolvimento pessoal, relacional e escolar.

As aulas aplicadas seguiram uma metodologia de investigação-ação com base na observação e na prática musical integrada ao movimento, portanto, o objetivo central é analisar como o corpo, ao ser mobilizado nas aulas de educação musical, pode potencializar o aprendizado da música, ajudando o aluno a liberar tensões emocionais reprimidas que se manifestam fisicamente, buscando restaurar o fluxo natural de energia no corpo, possibilitando maior vitalidade, autoconsciência e autenticidade, fortalecer vínculos interpessoais e favorecer o desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos alunos.

3.2. REVISÃO DE LITERATURA

A presente investigação busca integrar conceitos de educação musical, expressão corporal e desenvolvimento emocional, fundamentando-se em três grandes eixos teóricos inter-relacionados: **a expressividade corporal como manifestação emocional, a experiência musical como vivência sensorial e afetiva, e o movimento como mediador do aprendizado musical.**

Ao unir os fundamentos de Lowen com as práticas da euritmia e da educação musical, busca oferecer uma abordagem sensível, criativa e transformadora, em que o movimento se configura como elo entre o sentir, o aprender e o conviver.

Alexander Lowen (1977) e Wilhelm Reich (1933) desenvolveram conceitos fundamentais sobre a relação entre o corpo e as emoções. Para eles, as tensões musculares crônicas, denominadas por Reich como “couraças musculares”, representam bloqueios emocionais que se manifestam fisicamente. Lowen complementa afirmando que a expressão emocional autêntica só ocorre quando o corpo está livre dessas tensões. Na prática pedagógica, isso significa que atividades corporais integradas à música podem favorecer o relaxamento das couraças, ampliando a expressividade e a presença corporal do aluno.

Mead (1994) complementa essa visão ao afirmar que a euritmia permite aos alunos experimentarem a música de forma sinestésica, ou seja, por meio da vivência física e emocional, aprofundando a compreensão e o envolvimento com os conteúdos musicais. A integração entre música e movimento é vista, portanto, como uma poderosa ferramenta pedagógica. Ao considerar o corpo como meio de expressão e de aprendizado, a educação musical amplia seus horizontes para além da técnica instrumental ou vocal. Torna-se um campo fértil para o desenvolvimento da criatividade, da empatia e da consciência corporal.

Dalcroze (1921) já defendia que a vivência rítmica por meio do corpo antecede a compreensão racional da música. Para ele, o corpo é o primeiro instrumento musical, e o ritmo deve ser sentido antes de ser explicado. Essa perspectiva é reforçada por Mantovani (2009), que destaca como a pedagogia de Dalcroze promove uma experiência musical integral, capaz de despertar a atenção, a escuta e o senso coletivo, a partir da improvisação e do movimento espontâneo.

Ao abordarmos o corpo como linguagem, é essencial considerar também a visão de Lowen (1958, 1977), que compreende as tensões musculares crônicas como manifestações de repressões emocionais. Nesse sentido, a liberação do corpo por meio do movimento favorece não apenas a expressão musical, mas também o autoconhecimento e a autorregulação emocional. Reich (1979, 2019), ao introduzir o conceito de couraça muscular, reforça essa noção, ao afirmar que o corpo guarda em sua estrutura física os registros emocionais não elaborados.

Freire (1987, 1996), por sua vez, ao refletir sobre a educação libertadora, reforça a importância de metodologias que valorizem a vivência, o diálogo e o corpo como parte do processo educativo. Para ele, ensinar exige uma presença sensível e ética do educador na relação com o educando, o que se articula diretamente com práticas que promovem a escuta do corpo, do ritmo interno e da experiência coletiva. Nesse sentido, o movimento torna-se um gesto pedagógico de presença e acolhimento, capaz de mediar relações de respeito e cooperação.

Essa compreensão também é compartilhada por Macedo (1986), que afirma que o ritmo é expressão da vida e que toda ação humana carrega em si uma pulsação vital. Quando o movimento corporal é integrado ao fazer musical, essa pulsação se manifesta de forma mais consciente, permitindo que o aluno se aproxime de sua própria natureza rítmica e afetiva. Tonella (2019) amplia esse olhar ao abordar a força vital como fonte de autorregulação e vínculo, demonstrando como práticas que despertam a energia corporal contribuem para relações mais autênticas e afetivas, tanto consigo mesmo quanto com o outro. Nesse sentido, como destaca Rengel (2004), o corpo deve ser considerado um território de múltiplas possibilidades expressivas, e o movimento, uma linguagem que comunica emoções, ideias e estados internos. Quando essa linguagem corporal é acolhida na sala de aula de forma estruturada e consciente, ela promove uma educação mais significativa, centrada na escuta sensível das necessidades e potências dos alunos.

Assim, integrar os saberes de Lowen, Reich, Dalcroze, Freire e demais autores à prática da educação musical com movimento não apenas amplia o repertório pedagógico, como também favorece uma experiência mais humanizadora, onde o corpo é reconhecido como mediador do aprendizado e da transformação pessoal. O espaço escolar torna-se, portanto, um lugar de vida pulsante, onde se aprende com o corpo, com a emoção e com o outro.

3.2.1. APRESENTAÇÃO DOS CONCEITOS DE LOWEN E REICH

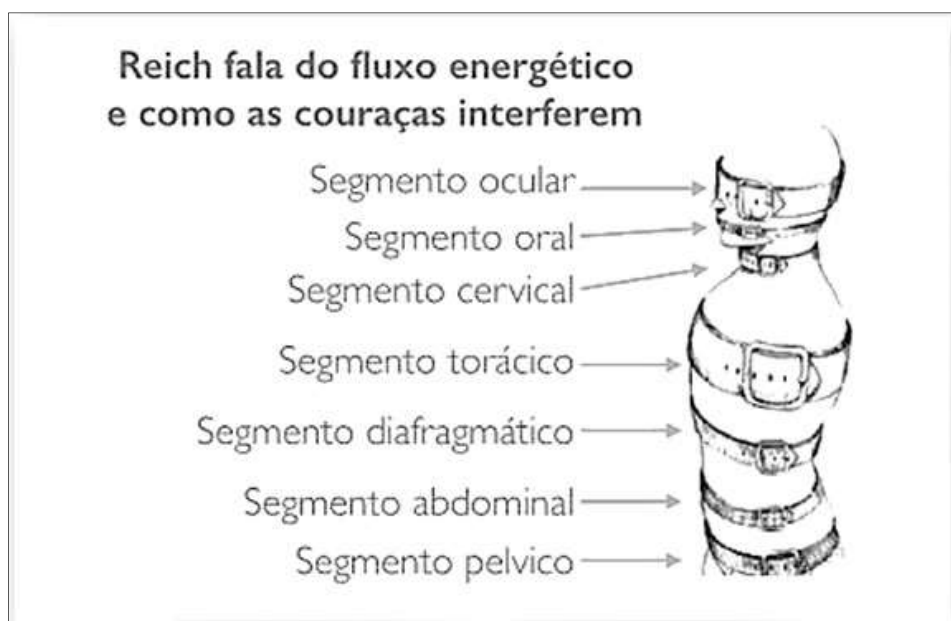
A relação entre corpo, mente e emoção é um dos pilares da abordagem terapêutica desenvolvida por Alexander Lowen. Segundo o autor, as tensões musculares são manifestações físicas de bloqueios emocionais (Lowen, 1958). Para ele, "a expressão

emocional plena só é possível quando o corpo está livre de tensões crônicas" (Lowen, 1977). Quando esses bloqueios são reconhecidos e trabalhados, abre-se espaço para a liberdade expressiva e para o autoconhecimento.

Wilhelm Reich, por sua vez, introduziu o conceito de "couraça muscular", representando o acúmulo de tensões que refletem emoções reprimidas.

A prática de movimentos conscientes e integrados à música pode, portanto, contribuir para a flexibilização dessas couraças, promovendo maior espontaneidade e liberdade interior (Reich, 2019). Para Reich (1979), essas tensões chamadas de couraças musculares – são resultado de repressões emocionais, o que demonstra que o trabalho com o corpo pode ser tanto educativo quanto terapêutico. Nesse contexto, a educação musical que inclui o movimento se torna uma poderosa ferramenta de autoconhecimento e expressão.

FIGURA 1 – AS COURAÇAS



Fonte: Livro: Anatomia Emocional, pag. 90

Como afirmam Lowen (1980) e Reich (2001), o corpo não é apenas um veículo para a expressão musical, mas também um canal de liberação emocional e aprimoramento da percepção sensório-motora. Nesse sentido, estratégias pedagógicas que valorizem o movimento como parte integrante da experiência musical podem transformar a sala de aula em um espaço de crescimento humano integral.

3.2.2. APRESENTAÇÃO DO MÉTODO DALCROZE

O educador Émile Jaques-Dalcroze foi um dos pioneiros na defesa da incorporação do movimento corporal à prática musical. Seu método da eurytmia propõe que a música seja vivida no corpo antes de ser compreendida racionalmente. Para ele, "a música não deve ser apenas ouvida, mas sentida no corpo" (Dalcroze, É. J. (1921). A prática musical, quando aliada ao movimento, favorece a percepção rítmica, o equilíbrio corporal e a sensibilidade artística.

A abordagem pedagógica de Émile Jaques-Dalcroze, como apresentada no livro *Pedagogias em Educação Musical*, Mateiro, (Orgs.)(2012), constitui uma referência fundamental para o trabalho com a música e o corpo na escola. Sua proposta parte do princípio de que o corpo é o primeiro instrumento musical do ser humano e que, ao vivenciar o ritmo por meio do movimento, o aluno desenvolve não apenas habilidades musicais, mas também consciência corporal, escuta ativa e integração entre pensamento, emoção e ação, referenciado por Dalcroze, "Eu me pego sonhando com uma educação musical na qual o corpo faria ele mesmo o papel de intermediário entre os sons e nossos pensamentos, e se tornaria instrumento direto dos nossos sentimentos". Este método defende que o aprendizado musical deve ocorrer de forma sensível, experiencial e vivida, valorizando a experimentação por meio da rítmica corporal, do canto, do som, da imaginação e da improvisação.

Ao aplicar os princípios da pedagogia dalcroziana em sala de aula, observa-se gradativamente uma série de transformações no comportamento dos alunos. Inicialmente, muitos demonstram certa rigidez corporal, inibição diante do movimento livre ou dificuldade em se expressar musicalmente. No entanto, à medida que as práticas são incorporadas ao cotidiano da aprendizagem musical com ênfase na escuta do próprio corpo, no ritmo interno e nas respostas motoras espontâneas à música, os alunos passam a apresentar comportamentos mais abertos, flexíveis e confiantes. Essa mudança é especialmente perceptível em atividades que envolvem deslocamento no espaço, uso de dinâmicas corporais em grupo e jogos de ritmo e resposta.

O livro destaca que uma das grandes contribuições do método Dalcroze está na formação integral do aluno: ao trabalhar música através do corpo, promove-se o desenvolvimento da coordenação motora, do equilíbrio, da atenção, da memória auditiva e da criatividade.

A música deixa de ser um conteúdo abstrato ou restrito ao instrumento, tornando-se uma vivência sensorial e significativa. Os alunos se tornam mais atentos à pulsação, aos acentos rítmicos, às variações de andamento e intensidade, desenvolvendo uma escuta refinada e ativa, que se reflete em uma maior compreensão dos elementos musicais.

Além disso, a prática constante do movimento aliado à música estimula a socialização e o respeito ao tempo do outro. A improvisação, como prática central na proposta dalcroziana, permite ao aluno experimentar, errar, criar e se expressar com liberdade, favorecendo o crescimento emocional e artístico. O corpo, antes visto como mero suporte para a execução técnica, passa a ser reconhecido como parte fundamental do processo de musicalização.

“... notamos na linguagem do corpo, quando a energia começa a fluir com intensidade. Há desde a respiração e o pulso mais acelerado até as mudanças na voz, no olhar, no tônus muscular e na direção tomada pelas partes do corpo”. (Weil e Tompakow, 1996, pg.100)

Assim, a pedagogia de Dalcroze, conforme discutida em *Pedagogias em Educação Musical*, demonstra ser uma poderosa ferramenta de transformação no ambiente escolar, promovendo não apenas o aprendizado musical, mas também o autoconhecimento, a expressão pessoal e o desenvolvimento da sensibilidade artística por meio da integração plena entre corpo e música.

3.2.3. GROUNDING: CONCEITOS E APLICAÇÕES PEDAGÓGICAS

O conceito do Grounding citado por Lowen, pode ser traduzido como “enraizamento”, refere-se à conexão do indivíduo com o chão, com a realidade corporal e emocional, e simbolicamente, com a própria Terra. Para Lowen, estar *grounded* significa estar plenamente presente no corpo, sentindo-se estável, seguro e energeticamente conectado à base de sustentação física e emocional.

Essa conexão se expressa principalmente através das pernas e dos pés, que devem estar vitalizados, carregados de energia e em contato firme com o solo. Quando o indivíduo está bem enraizado, a energia flui livremente da cabeça até os pés, permitindo uma

autorregulação saudável das emoções, uma postura ereta e uma sensação de estabilidade psíquica. O *grounding* é, portanto, uma condição que favorece o equilíbrio entre as forças de descarga e de contenção da energia vital.

Lowen afirma que muitas tensões emocionais e traumas são registados no corpo sob a forma de contrações musculares crônicas, especialmente nas pernas, no abdômen e na pelve. Essas tensões rompem a continuidade do fluxo energético e desconectam o indivíduo de suas sensações mais profundas. Os exercícios criados e propostos por ele, conectados aos movimentos de respiração profunda, têm o objetivo de restaurar essa conexão com o corpo, liberar a energia bloqueada e permitir que a pessoa se sinta novamente "plantada" no chão da sua própria existência.

Estar *grounded*, então, não é apenas uma questão postural ou física, mas uma condição integral de presença e autenticidade. O indivíduo enraizado sente o que está sentindo, sabe onde está e tem os pés firmes diante dos desafios da vida. Para Lowen, é a partir dessa base que se pode alcançar uma expressão plena do ser emocional, e relacional.

TABELA 2 – QUADRO REFERENCIAL DE CONCEITOS

Autor	Conceito-chave	Aplicação no Estágio
Reich (1933)	Courosa muscular	Liberação emocional pelo movimento
Lowen (1977)	Expressividade corporal; Grounding	Estímulo à presença e vitalidade
Dalcroze (1921)	Euritmia, Improviso e Imaginação	Integração corpo-música
Freire (1996)	Educação humanizadora e dialógica	Escuta e relação com o outro
Mantovani (2009)	Ritmo como expressão da vida	A vivência musical é corporal e afetiva

A Integração Teórica a partir desses conceitos, propõe que a prática musical apresentada nesta investigação, possibilita ao aluno:

- ✓ Liberar tensões emocionais e ampliar sua expressividade (Reich e Lowen);
- ✓ Vivenciar a música de maneira integral e afetiva (Dalcroze);
- ✓ Construir relações significativas consigo mesmo e com o outro (Freire).

Conforme citado por Tonella (2019), o conceito da autorregulação, está intimamente ligado à ideia de uma força vital que anima o universo, a natureza e os seres vivos – incluindo os seres humanos. Essa força, chamada de "força vital" é um princípio emergente e misterioso, mas real, sentido intimamente por cada indivíduo. Para que essa força impulse a evolução e a complexificação do ser vivo, ela precisa ser regulada. A autorregulação, nesse contexto, é o processo pelo qual o organismo mantém sua vitalidade e equilíbrio interno por meio da *homeostase*, ou seja, o conjunto de mecanismos que regulam os fluidos, as tensões, os ritmos cardíacos e respiratórios, entre outros aspectos fisiológicos.

Tonella propõe que essa autorregulação se dá através de um desejo involuntário e espontâneo do organismo de manter sua coerência interna e evoluir. Esse desejo é sustentado pela homeostase, que garante estabilidade, mas também um superavit energético necessário à ação, à criatividade, ao movimento e ao desenvolvimento. A autorregulação não é apenas fisiológica, mas também emocional, sensorial, motora e representacional – todas essas dimensões se articulam na formação e funcionamento do "Si Mesmo", consigo próprio.

Na prática, os exercícios nas aulas de educação musical, tem a função de ajudar o aluno a reencontrar o sentido da autorregulação, promovendo movimentos pendulares entre opostos (como tensão e relaxamento, expansão e contração). Esse processo ajuda a construir um centro regulador estável no aluno, permitindo que ele se equilibre entre polos emocionais, energéticos e comportamentais. Além disso, a autorregulação se apoia na co- regulação, ou seja, nas relações com o outro, que oferece segurança, contenção, expressão emocional, reparação e suporte.

Assim, a autorregulação, segundo Tonella, é um fenômeno vital, sustentado pela interação entre corpo, emoção, relação e consciência, e se expressa como a capacidade do ser humano de manter sua vitalidade e evoluir com harmonia, integrando natureza e cultura, instinto e simbolização, dor e transformação.

3.3. METODOLOGIA

A metodologia adotada nesta investigação possui caráter qualitativo, com enfoque em uma abordagem prática-reflexiva, fundamentada na observação participante, na investigação-ação e na análise descritiva. Essa opção metodológica busca compreender em

profundidade os processos que envolvem a aprendizagem musical quando integrada ao movimento corporal, favorecendo uma vivência sensível e significativa por parte dos alunos.

Trata-se de uma pesquisa investigação-ação, conforme definido por Thiollent (2011), que permite ao professor-pesquisador intervir no contexto real de ensino ao mesmo tempo em que observa e analisa criticamente o processo pedagógico. Essa abordagem foi escolhida por possibilitar uma atuação reflexiva e transformadora do pesquisador, que assume o duplo papel de professor e investigador.

O método de observação participante, segundo Bogdan e Biklen (1994), constituiu a principal técnica de coleta de dados, visto que o estagiário atuou ativamente no processo educativo, registrando suas percepções e analisando os comportamentos dos alunos e as situações emergentes durante as aulas. A observação participante foi complementada por registros em diário de campo, anotações reflexivas pós-aula e pela aplicação de questionários semiestruturados a professores de outras disciplinas, ampliando a compreensão sobre o impacto da prática musical com movimento sob diferentes perspectivas pedagógicas.

O trabalho pedagógico foi desenvolvido ao longo das aulas de Educação Musical, promovendo atividades que integravam corpo, som e expressão, buscando compreender como o movimento corporal pode influenciar positivamente não apenas o desenvolvimento musical dos alunos, mas também suas relações interpessoais e sua expressão emocional. Foram coletados dados sobre a participação, o envolvimento e a evolução dos alunos nas atividades, proporcionando uma análise mais ampla do processo de aprendizagem musical.

A prática de estágio ocorreu na Escola Básica de Matosinhos, com a turma do 5.º ano B, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Matosinhos, durante o turno matutino. As atividades pedagógicas foram conduzidas diretamente pelo estagiário duas vezes por semana (quartas e sextas-feiras), enquanto nas segundas-feiras realizaram-se observações sistemáticas das aulas ministradas pelo professor cooperante. Essas observações possibilitaram o aprofundamento na dinâmica da turma e nas interações entre os alunos, favorecendo uma visão mais abrangente e contextualizada do ambiente educativo.

O objetivo central desta investigação foi compreender como a presença do movimento corporal nas aulas de música poderia impactar não apenas o desempenho musical, mas também as relações dos alunos consigo mesmos, com os colegas e com o processo de aprendizagem de modo geral.

Complementando essa abordagem, o trabalho encontra respaldo nas ideias de Paulo Freire, que compreende o processo educativo como um ato de transformação, onde o aluno se torna sujeito de sua própria aprendizagem, que ao considerar o corpo como mediador da experiência, Freire defende que o ensino deve criar condições para que o educando se perceba em movimento, em diálogo consigo e com o mundo. Essa compreensão fundamenta a inclusão de uma etapa metodológica voltada à avaliação qualitativa da evolução dos alunos, baseada na percepção de professores de outras disciplinas.

3.3.1. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

As atividades aplicadas tinham como propósito mobilizar o corpo como agente ativo da aprendizagem musical. Dentre as práticas realizadas, destacam-se:

- **Exercícios de aterramento e respiração rítmica** : favorecendo o relaxamento, a presença corporal e a concentração;
- **Percussão corporal estruturada** : promovendo coordenação motora, ritmo e foco atencional;
- **Movimentos livres ao som da música**: estimulando a expressão emocional espontânea;
- **Dinâmicas coletivas de imitação e improvisação** : fortalecendo o vínculo grupal, a escuta e o respeito à individualidade;
- **Uso integrado de instrumentos** (voz, flauta, piano e instrumentos Orff): ampliando a experiência sonora e expressiva dos alunos.

No decorrer da prática de estágio, alguns exercícios foram aplicados e se destacaram pelo impacto sensível e formativo no desenvolvimento musical e expressivo dos alunos, foram estes: **“A Bola Imaginária”**, **“O Corpo em Ritmo”** e **“Respiração Guiada”**, ambos foram aplicados em diferentes momentos das aulas como estratégias de sensibilização, escuta ativa e integração corpo-música, alinhando-se aos princípios da pedagogia musical de Émile Jaques-Dalcroze e aos fundamentos de Alexander Lowen; Gordon (2012), também complementa com a seguinte perspectiva sobre o ritmo: “... as crianças pequenas dependem de movimentos livres e não inibidos para captar o significado e eventualmente imaginar o

compasso em um tempo consistente”, evidenciando o valor dos **movimentos espontâneos** para internalizar padrões musicais. (Gordon, 2012)

Essas práticas, ao integrarem movimento, percepção sonora e expressão emocional, foram registradas e analisadas ao longo das aulas, permitindo observar mudanças significativas no engajamento, na escuta ativa e na relação dos alunos com seus próprios corpos. A seguir, apresento uma breve descrição dos principais exercícios aplicados, com destaque para suas intenções pedagógicas e impactos perceptíveis durante as vivências.

Para complementar a compreensão dessas práticas, as imagens dos momentos mais significativos encontram-se no **CAPITULO 2 – Fotos dos exercícios aplicados**, respeitando integralmente os princípios da GDPR – RGPD (UE) 2016/679, com os rostos dos alunos devidamente desfocados para garantir sua privacidade e anonimato.

A) EXERCÍCIO: A BOLA IMAGINÁRIA

O exercício **“A Bola Imaginária”**, foi aplicado como uma atividade lúdica e estruturante para o trabalho com a percepção auditiva, a afinação vocal, a consciência corporal e a expressividade musical. A proposta teve início com uma breve ativação corporal, baseada em princípios bioenergéticos: respiração profunda, soltura de tensões e alongamentos suaves. Essa preparação visava trazer os alunos para o momento presente e estabelecer um estado de prontidão corporal e emocional para a experiência musical.

A dinâmica se desenvolveu com os alunos dispostos em círculo, passando entre si uma “bola imaginária” enquanto vocalizavam coletivamente as notas da escala diatônica. A cada nova passagem, uma nova nota era cantada, criando um ciclo musical em que o gesto corporal e o som caminhavam juntos. Numa segunda etapa, a vocalização passou a ser feita individualmente, o que estimulou a escuta atenta e a concentração do grupo, além de promover maior consciência do tempo musical e da afinação.

A bola imaginária, ao exigir intencionalidade no gesto e no canto, despertou nos alunos a percepção do ritmo, do peso, da dinâmica e da energia do movimento, tornando o aprendizado mais sensorial e vivido.

A partir do referencial de Dalcroze, essa atividade revelou-se uma rica vivência de euritmia, enquanto que, sob a ótica de Lowen, contribuiu para o enraizamento, liberação emocional e fortalecimento da presença corporal no ato musical.

B) EXERCÍCIO: O CORPO EM RITMO

O exercício “**O Corpo em Ritmo**” foi aplicado como prática regular de aquecimento e preparação corporal para as atividades musicais mais estruturadas. Iniciou-se com um momento de respiração guiada, no qual os alunos foram convidados a tomar consciência do próprio corpo e do espaço ao seu redor. A condução verbal buscou criar um ambiente de acolhimento e liberdade de expressão: “Deixem o corpo falar” foi a premissa norteadora.

Em seguida, uma sequência de movimentos simples e conscientes foi desenvolvida: balançar como pêndulo, movimentar a cabeça lentamente, girar os ombros, esticar braços e pernas e, por fim, adotar a posição do grounding invertido (curvar-se para frente com os braços soltos, tocando o chão). Cada movimento era orientado para favorecer a liberação de tensões, o despertar da escuta interna e a ampliação da consciência do próprio ritmo biológico.

Durante a atividade, a conexão entre gesto e musicalidade era constantemente estimulada, aproximando os alunos da vivência proposta por Dalcroze, pois, o corpo é o primeiro mediador da escuta e do tempo musical, favorecendo um mergulho emocional e expressivo, como propõe Lowen, ao considerar o corpo como espaço vivo de emoções e experiências.

Ambas as atividades proporcionaram momentos significativos de integração entre corpo, música e emoção. Relatos espontâneos dos alunos após os exercícios revelaram sensações de leveza, calma, maior percepção de si mesmos e do ambiente coletivo. Observou-se também uma progressiva diminuição da inibição e maior disponibilidade para o movimento, o canto e a improvisação musical ao longo das aulas.

C) EXERCÍCIO: RESPIRAÇÃO GUIADA

Durante a aula de Educação Musical, nos momentos iniciais, realizei uma atividade de observação com foco em um exercício de respiração guiada. Os alunos estavam sentados nas

cadeiras, com os pés firmemente apoiados no chão, enquanto eu os conduzia verbalmente por um processo de inspiração e expiração consciente e depois eliminavam o ar com o som em “S”. A cada comando, orientava-os a observar como o ar se comportava em seus corpos: onde ele percorria, para onde se expandia, se havia alguma sensação de aperto ou alívio, e em que momento isso se manifestava na entrada ou na saída do ar.

Ao longo do exercício, a atenção dos alunos foi se aprofundando, e o clima na sala tornou-se mais silencioso e introspectivo. Incentivei-os a manterem a escuta interna ativa e a se conectarem com as sensações físicas e emocionais que surgissem. Foi nesse contexto que, ao final da prática, uma aluna compartilhou espontaneamente um relato muito marcante: ela disse que: *“em certo momento da respiração, sentiu um aperto semelhante ao que havia experimentado em uma situação de quase afogamento vivida algum tempo antes”*. (Aluna, 5ª B.)

Seu depoimento emergiu de forma sincera e visivelmente tocada pela lembrança. Ela descreveu a sensação de forma simples, que agora eu transformo em uma visão mais analítica, como se o ar, ao entrar, encontrasse uma resistência interna que a fazia reviver o medo e a tensão do episódio.

A associação surgiu não como algo racional, mas como um reflexo corporal que despertou a memória emocional. Esse momento tornou-se particularmente significativo na observação, pois revelou como práticas corporais simples, como a respiração consciente, podem acessar camadas profundas da experiência individual, mobilizando memórias e sensações intensas.

Esse episódio reforçou a importância de conduzir esses exercícios com cuidado e escuta ativa, valorizando não apenas os aspectos técnicos da respiração e da musicalidade, mas também o impacto emocional que pode emergir do corpo em estado de atenção. Foi um momento de conexão entre o pedagógico e o humano, onde a escuta sensível tornou-se tão essencial quanto qualquer conteúdo musical ensinado.

3.3.2. INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS:

Para investigar os aspectos propostos nesta pesquisa, alguns instrumentos foram utilizados na coleta de dados para análise:

- ✓ **Registros de observação:** Durante cada aula, foram feitas anotações detalhadas sobre a interação dos três alunos com a música, seus movimentos, expressividade e eventuais dificuldades.
- ✓ **Diário de Campo:** Anotações do estagiário após cada aula, contemplando aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais observados nos alunos.
- ✓ **Observação estruturada:** Foco nos aspectos de participação, expressão corporal, interação e atenção dos alunos durante as atividades musicais.
- ✓ **Questionário aos professores de outras disciplinas:** Instrumento elaborado pelo pesquisador para avaliar mudanças percebidas no comportamento e participação dos alunos em outras áreas do currículo.
- ✓ **Observações espontâneas dos alunos:** Comentários e relatos dos alunos durante ou após as atividades.
- ✓ **Registro fotográfico (com autorização):** Como apoio visual, preservando o anonimato das crianças.
- ✓ **Utilização tecnológica para realização de questionário:** Foi utilizado a ferramenta virtual, gratuita: Google Formulário, quando um link foi enviado aos professores participantes.

Para compor a amostra desta pesquisa, a escolha dos alunos observados (**Aluno 1, Aluno 2 e Aluno 3**) se deu intencionalmente com base em seus distintos perfis comportamentais e expressivos. A escolha desses três estudantes permitiu observar como o movimento corporal pode favorecer o desenvolvimento individual a partir de realidades subjetivas distintas:

- **O Aluno 1**, apresentava um perfil introspectivo, era calado, reservado e com pouca expressão corporal.
- **O Aluno 2**, por outro lado, era expansivo, comunicativo e bastante dinâmico em suas interações.
- **O Aluno 3**, demonstrava instabilidade emocional, oscilando entre diferentes estados afetivos a cada aula, ora alegre e participativo, ora choroso ou retraído.

O critério adotado teve como objetivo possibilitar uma observação mais ampla e sensível dos efeitos do trabalho com movimento corporal nas aulas de Educação Musical, considerando diferentes modos de estar no corpo e de se relacionar consigo e com o outro.

“A pesquisa-ação é uma forma de investigação empírica que se caracteriza pela sua vinculação com uma ação ou com a solução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo” (Thiollent, 2011, p. 16).

A escolha da observação participante deve-se à necessidade de captar nuances da expressão corporal e musical que não seriam perceptíveis por instrumentos quantitativos tradicionais. O questionário a outros professores serviu para ampliar o olhar, buscando perceber se o impacto das atividades ultrapassou o espaço da aula de música.

❖ **Os principais indicadores utilizados para a análise qualitativa foram:**

- Participação ativa nas atividades;
- Expressividade corporal durante a música;
- Atenção e foco durante as aulas;
- Interação social e cooperação com os colegas;
- Alterações na dinâmica emocional (por exemplo, redução da timidez, aumento da espontaneidade, estabilidade emocional).
- A análise dos dados por meio de:
 - Observações do estagiário;
 - Percepções dos alunos;
 - Avaliações dos professores.

Para a coleta, organização e análise dos dados obtidos a partir das observações e das respostas dos professores, foram utilizadas ferramentas digitais do Google, garantindo praticidade e confiabilidade na sistematização das informações. Os principais recursos incluem:

- **Google Formulários:** Foi utilizado para a aplicação dos questionários aos professores de outras disciplinas, possibilitando a coleta estruturada das respostas de forma rápida e acessível. As perguntas foram elaboradas para captar percepções qualitativas sobre o desenvolvimento dos três alunos analisados, considerando aspectos cognitivos, emocionais e sociais.
- **Google Planilhas:** As respostas coletadas via Google Formulários foram organizadas automaticamente em uma planilha, permitindo a categorização e comparação dos dados de maneira eficiente. Esse recurso facilitará a identificação de padrões, correlações e tendências ao longo do período de observação.

TABELA 3 - QUADRO DE CONSENTIMENTO PARA PESQUISA

CONSENTIMENTO DOS PROFESSORES PARA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA
Os professores que receberem o questionário foi previamente informado sobre a natureza da pesquisa e sua finalidade. O consentimento será solicitado de maneira clara, conforme estabelece a GDPR / RGPD - Regulamento Geral de Proteção de Dados (Regulamento (UE) 2016/679) , garantindo que:
<ul style="list-style-type: none"> • A participação é voluntária e destinada exclusivamente ao enriquecimento da pesquisa de mestrado sobre a importância do movimento nas aulas de educação musical.
<ul style="list-style-type: none"> • Os dados coletados foram utilizados apenas para fins acadêmicos, respeitando os princípios da finalidade, necessidade e transparência, conforme previsto na GDPR / RGPD.
<ul style="list-style-type: none"> • As respostas foram armazenadas de forma segura e não serão divulgadas publicamente, nem tampouco a identificação dos participantes.
<ul style="list-style-type: none"> • Os professores responderam com suas percepções sobre os três alunos observados com total sigilo e liberdade, sem qualquer impacto em sua prática profissional.
<ul style="list-style-type: none"> • O preenchimento do questionário indicará que o participante está ciente e de acordo com os termos da pesquisa, podendo solicitar a exclusão de seus dados a qualquer momento, conforme o direito garantido pela GDPR / RGPD.
Com isso, assegura-se a transparência no processo de coleta e análise de dados, garantindo conformidade com as normas de proteção à privacidade e ética acadêmica.

A legenda de avaliação utilizada foi construída com base na necessidade de uma leitura qualitativa da evolução dos estudantes, organizada em categorias qualitativas com referência à escala de Likert, contudo, embasada em uma avaliação formativa, que se caracteriza por

acompanhar e sustentar o processo de aprendizagem em sua totalidade. Trata-se de uma avaliação formativa, referenciado por Hoffmann, J. (2014), o processo de avaliação não deve se basear apenas na compreensão imediata dos conteúdos por parte dos alunos, nem exigir que todos alcancem os mesmos níveis de entendimento ao mesmo tempo. Isso porque a aprendizagem não ocorre de forma linear, com interrupções ou retrocessos fixos. Todos os estudantes estão em constante desenvolvimento, embora cada um siga seu próprio ritmo e trilhe caminhos únicos e pessoais ao aprender. É um modelo de avaliação contínua, integrada ao percurso educativo, que tem como finalidade diagnosticar necessidades, consolidar aprendizagens, estimular a reflexão crítica, promover o esclarecimento de dúvidas e facilitar o desenvolvimento progressivo dos alunos.

A legenda estabelece, portanto, cinco categorias qualitativas identificadas por cores, facilitando a leitura do gráfico e entendimento percentual das conclusões:

IMAGEM 5 – CATEGORIAS QUALITATIVAS



Essas categorias permitiram uma leitura sensível e contextualizada da trajetória dos alunos, considerando aspectos como **atenção, participação, postura, expressão emocional e relações interpessoais**.

A coleta foi feita de forma confidencial, com consentimento dos professores participantes, e os resultados analisados à luz dos conceitos de evolução, transformação e escuta ativa defendidos por Freire, sendo um processo de aprendizagem que compreende que o movimento é essencial para o desenvolvimento integral do ser humano e para a construção de uma educação verdadeiramente libertadora.

Durante todo o estágio, foram elaborados planos de aula com base em objetivos musicais e expressivos, incorporando práticas de flexibilização corporal como exercícios de respiração coordenada, alongamentos, aquecimento vocal, percussão corporal, dinâmicas de movimento livre e improvisação musical. Essas atividades buscavam integrar o corpo, a emoção e a musicalidade, promovendo uma experiência multissensorial de aprendizagem,

pois, "... as emoções são eventos corporais; são literalmente movimentos ou impulsos dentro do corpo que geralmente resultam em alguma ação externa" (Lowen, 1958) confirmando que o conceito de realidade, também perpassa o corpo, onde ele está profundamente incluído nesse processo.

A fundamentação teórica da pesquisa apoia-se nas contribuições de Émile Jaques-Dalcroze, cujas propostas de eurtmia defendem a vivência rítmica por meio do corpo antes da compreensão conceitual; de Alexander Lowen, com os seus estudos, como ferramenta de liberação emocional e presença corporal; e de Wilhelm Reich, que considera o corpo como espaço de expressão de tensões e emoções. Esses referenciais nortearam as ações pedagógicas desenvolvidas, enfatizando a importância do corpo como elemento central no processo de ensino-aprendizagem musical.

3.3.3. QUESTIONÁRIO COLABORATIVO COM OUTROS PROFESSORES

IMAGEM 6 - QUESTIONÁRIO



ESE | POLITÉCNICO DO PORTO
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO

P. PORTO | ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO

Questionário Reflexivo para Professores de Outras Disciplinas - Análise sobre a Importância do Movimento nas Aulas de Educação Musical na Relação Consigo Próprio e com o Outro.

B *I* U  

Este questionário faz parte da Pesquisa do Mestrado em Ensino de Educação Musical do aluno Everson Vantil de Paula, sob a orientação da Professora Doutora Poliksena Ivanova Hardalova.

Todos os Alunos e Professores envolvidos terão suas identidades protegidas por "anonimização" = (não identificado), conforme o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (GDPR) da União Europeia.

Com os Melhores Cumprimentos!

O objetivo deste questionário é recolher percepções de professores de diferentes áreas sobre os três alunos observados (**Aluno 1**, **Aluno 2** e **Aluno 3**) para verificar possíveis impactos do trabalho com movimento corporal na aula de Educação Musical em seu desempenho geral.

TABELA 4 – LEGENDA PARA AVALIAÇÃO

Legenda para Avaliação:
Evoluiu >>>
Melhorou >>
<< Estável >>
<< Piorou
<<< Regrediu

1. Você percebeu alguma mudança no comportamento dos alunos após a introdução das atividades de movimento corporal nas aulas de educação musical? Se sim, quais? O que você observou?

As respostas dos professores indicam percepções variadas sobre o impacto das atividades de movimento corporal nas aulas de Educação Musical. De forma geral, observam-se mudanças positivas, especialmente no comportamento e na socialização dos alunos. Alguns professores destacaram melhora no foco e na integração dos estudantes com os colegas e com as atividades propostas em outras disciplinas. No entanto, há também registros de estabilidade em certos aspectos, apontando que os efeitos podem variar conforme o perfil individual de cada aluno.

Tabela 5 – Resposta dos Professores: Mudança no Comportamento

Professor	ALUNO 1	ALUNO 2	ALUNO 3
P 1	Melhorou o foco na aula	Mais participativo e integrado	Mais estável emocionalmente
P 2	Melhorou	Manteve-se estável	Evoluiu
P 3	Calmo, Melhorou	Tímido, Evoluiu	Foco nas aulas
P 4	Evoluiu	Evoluiu	Evoluiu
P 5	Estável	Mais receptivo às atividades	Mais disponível para as atividades, menos rigidez física
P 6	Solidário, amigo dos colegas; um pouco conversador e por vezes disperso	Tímido, pouco conversador, não gosta de se misturar com os colegas	Amigo dos colegas, alegre, divertido

Na análise das respostas da Tabela 5, apenas 3 das 18 respostas tiveram um foco maior de estabilidade emocional, considerando uma forma positiva, as outras 15 respostas comprovaram um sucesso de evolução e melhorias comportamentais.

2. Como você descreveria a participação desses alunos em sua disciplina? Houve alguma melhora na atenção, interação ou expressão?

A partir das observações dos professores, nota-se que a introdução de atividades corporais na aula de Educação Musical teve reflexos diversos na participação dos alunos em outras disciplinas. O ALUNO 1 apresentou sinais de melhora na atenção e participação. O ALUNO 2 obteve maiores resultados na interação e participação. O ALUNO 3 foi o que obteve uma evolução mais unanimemente reconhecida, com relatos de melhor participação, maior expressão e envolvimento nas aulas.

Tabela 6 – Resposta dos Professores: Participação nas aulas

Professora	ALUNO 1	ALUNO 2	ALUNO 3
P 1	Atenção, Melhorou	Interação, Melhorou	Interação, Melhorou
P 2	Melhorou	Estável, Melhorou	Melhorou
P 3	Melhorou a sua participação	Melhorou a sua atenção	Melhorou a sua participação
P 4	Interessado, muito participativo e focado	Interessado, atento e participativo	Muito interessado, participativo e focado
P 5	Igual, sem grandes alterações	Melhoria na interação	Melhoria na interação com música e expressão corporal
P 6	Houve evolução, melhoria na atenção	Não evoluiu, manteve sua postura	Sim, houve melhorias significativas

Na análise das respostas da Tabela 6, apenas 2 (duas) das 18 (dezoito) respostas tiveram um foco estável de participação nas aulas de 2 (dois) professores de disciplinas

diferentes, ainda sendo uma questão positiva relacionado ao fator pontual de dificuldade do aluno para determinada disciplina, quando comparado as outras 16 respostas, a participação dos alunos nas aulas é comprovada com sucesso de evolução e melhorias.

3. Você acredita que os exercícios de grupo de movimento corporal realizados nas aulas de Educação Musical podem contribuir para o desenvolvimento social e emocional dos alunos? Por quê?

As respostas dos professores evidenciam uma concordância unânime quanto ao valor dos exercícios de movimento corporal realizados nas aulas de Educação Musical no desenvolvimento social e emocional dos alunos. Segundo os docentes, essas práticas promovem uma maior proximidade entre os pares e facilitam a abertura ao convívio coletivo. Destacam que ao envolverem-se em atividades corporais em grupo, os alunos aprendem a cooperar, ouvir e adaptar-se às dinâmicas coletivas, desenvolvendo habilidades como empatia, respeito às diferenças e comunicação não verbal.

Além dos benefícios sociais, os professores ressaltam ganhos emocionais expressivos. A prática corporal associada à música é apontada como um estímulo que favorece a concentração, melhora o humor, reduz a ansiedade e fortalece a autoestima. Momentos de expressão corporal são percebidos como oportunidades para que os alunos explorem suas emoções, aprendam a reconhecê-las e a lidar melhor com elas. Assim, a Educação Musical com movimento não é vista apenas como uma disciplina artística, mas como um espaço de construção humana integral, que potencializa o crescimento emocional, social e relacional dos estudantes.

Análise unificada:
Os professores foram unânimes em afirmar que os exercícios de movimento corporal nas aulas de Educação Musical contribuem significativamente para o desenvolvimento social e emocional dos alunos. Eles destacaram que essas práticas fortalecem a cooperação, empatia, autoestima e escuta ativa. Para além da expressão física, os docentes perceberam que os alunos se tornam mais abertos à comunicação, respeitosos com as diferenças e mais integrados em grupo. Um dos professores

mencionou inclusive que a associação entre música e movimento ajuda a aliviar tensões e a reduzir a ansiedade, favorecendo o bem-estar coletivo e individual.

4. Considerando sua experiência em sala de aula, você acredita que o movimento pode auxiliar na aprendizagem em outras disciplinas? Dê exemplos.

Quatro dos seis professores expressaram convicção de que o movimento corporal pode ser um recurso pedagógico poderoso para enriquecer a aprendizagem em outras disciplinas escolares. Eles explicam que o envolvimento do corpo no processo de ensino-aprendizagem ativa múltiplas áreas cognitivas, favorecendo a memorização, o raciocínio lógico e o engajamento.

Foram mencionados exemplos práticos como jogos de percurso em Matemática, dramatizações em Línguas e atividades experimentais com deslocamento em Ciências.

O movimento é visto como uma ponte entre o conteúdo e a vivência concreta, tornando a aprendizagem mais significativa e prazerosa. Além disso, a ação corporal contribui para manter a atenção dos alunos, dinamizar o ambiente escolar e adaptar o ensino a diferentes estilos de aprendizagem. Um dos docentes, porém, considera que esses efeitos são mais perceptíveis nas aulas de Música, sugerindo que a integração do movimento fora do campo artístico ainda pode encontrar resistências ou limitações dependendo do contexto e da abordagem pedagógica.

Análise unificada:

Quatro dos seis professores acreditam que sim, o movimento pode potencializar a aprendizagem em outras áreas. Eles citaram exemplos como a Matemática, onde jogos com deslocamentos e dinâmicas corporais ajudam a fixar conteúdos como algoritmos e proporções. Nas Línguas, sugerem o uso de gestos para reforço de vocabulário. Também apontam que o movimento ativa a memória, raciocínio e criatividade, tornando o aprendizado mais eficaz e atrativo. Um dos docentes, no entanto, fez uma ressalva: acredita que o movimento auxilia diretamente apenas na música, embora reconheça o valor na motivação e interiorização dos conteúdos dessa disciplina.

5. Quais sugestões você daria para integrar mais atividades de movimento ao ensino de outras matérias?

As sugestões oferecidas pelos professores mostram caminhos acessíveis e criativos para incluir o movimento corporal em diferentes disciplinas. Entre as ideias destacam-se o uso de medidas corporais em Matemática (como pés ou palmos para estimar distâncias e proporções), a criação de jogos educativos que envolvam deslocamentos físicos, estações rotativas de aprendizagem, dramatizações e a realização de atividades ao ar livre.

Outras estratégias mencionadas incluem o uso de gestos para reforçar conceitos, pausas ativas entre tarefas e o trabalho com materiais manipuláveis que exijam interação física. Tais práticas não apenas promovem a participação e o interesse dos alunos, mas também respeitam diferentes formas de aprender e incentivam o envolvimento sensório-motor no processo educativo. Apenas um dos docentes afirmou não ter sugestões no momento, o que pode apontar para a necessidade de formação e incentivo ao uso do corpo como ferramenta de ensino em diversas áreas do currículo.

Análise unificada:
<p>➤ As sugestões dos docentes envolvem estratégias simples e eficazes como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medidas corporais (usar o corpo para medir espaços em Matemática); • Jogos educativos com movimento (percursos numéricos, estações rotativas); • Dramatizações de conteúdos; • Aulas ao ar livre e pausas ativas; • Uso de materiais manipuláveis e movimento associado à memória visual.
<p>Essas práticas visam tornar o ensino mais envolvente, proporcionando experiências corporais e sensoriais que facilitam a assimilação do conhecimento. Apenas um professor relatou não ter sugestões no momento.</p>

As respostas dadas ao questionário foram utilizadas para complementar a análise sobre o impacto do movimento nas aulas de Educação Musical e sua relação com o desempenho acadêmico e emocional dos alunos.

3.4 ANÁLISES DOS RESULTADOS

Como parte da análise qualitativa, foram acompanhados com maior atenção três alunos, identificados neste relatório como Aluno 1, Aluno 2 e Aluno 3. Cada um apresentava perfis distintos de participação e expressão corporal. O acompanhamento contínuo de suas trajetórias ao longo do estágio permitiu observar com mais profundidade a relação entre o movimento, a musicalidade e a regulação emocional, aspecto essencial para o objetivo central da pesquisa: refletir sobre a importância do movimento na Educação Musical na relação consigo próprio e com o outro.

A fim de responder às múltiplas necessidades de regulação do organismo, diversos exercícios / recursos foram inicialmente criados por Alexander Lowen e descritos em suas obras, posteriormente enriquecidas pelas novas gerações de terapeutas. Os mais clássicos implicam em respirar sobre o stool, o "kicking", o "reaching out", o "grounding", a raquete etc. (Tonella, 2019)

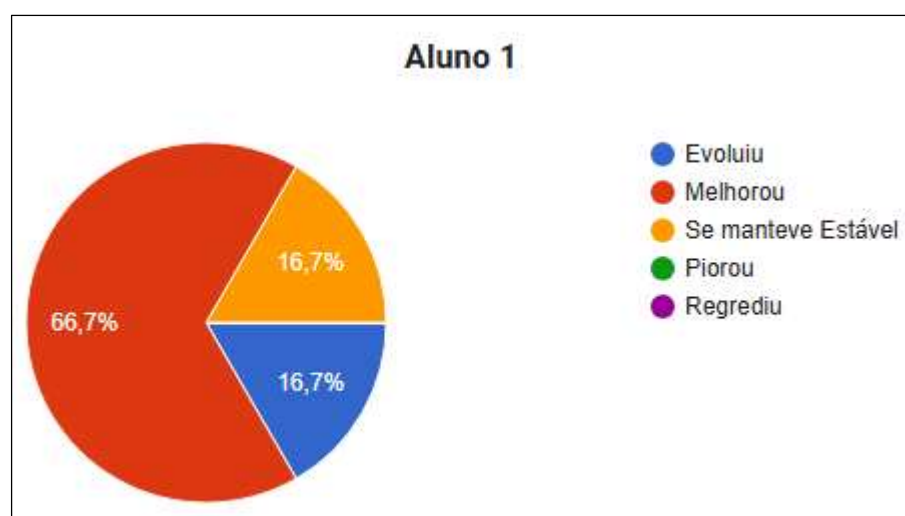
A análise dos dados obtidos por meio dos questionários aplicados aos professores revelou indicativos importantes sobre os efeitos da prática musical com movimento corporal na formação dos alunos. As respostas sobre os três estudantes observaram avanços não apenas em aspectos musicais, mas em atitudes, sociabilidade e desempenho em outras disciplinas.

Com base na legenda de avaliação proposta, a maioria das respostas indicou que os alunos evoluíram (>>>) ou melhoraram (>>), especialmente no que diz respeito à concentração, participação nas aulas, disposição para o trabalho em grupo e expressão verbal. Em alguns casos, os professores relataram que os alunos passaram a demonstrar maior autoconfiança e iniciativa, refletindo uma mudança positiva no comportamento da turma como um todo.

Essa concepção permite compreender que o professor, ao observar e escutar seus alunos, torna-se pesquisador de sua própria prática e dos processos de aprendizagem que ela desencadeia. A análise das respostas dos professores de outras áreas funcionou, assim, como um instrumento de reflexão pedagógica, reafirmando que a educação musical, aliada ao movimento corporal, pode contribuir significativamente para o crescimento global do aluno.

Além disso, a utilização da legenda qualitativa como forma de análise aproxima-se do que Freire defende como uma avaliação formativa, voltada ao processo e não à punição ou à rotulagem. A evolução dos alunos, portanto, não foi medida em notas, mas na percepção de mudanças concretas no modo como se relacionam com o saber, com os colegas e com si mesmos.

GRÁFICO 1 – ALUNO 1



O gráfico referente ao Aluno 1 revela que a maioria dos professores (66,7%) percebeu que o aluno melhorou em seu desempenho geral após a vivência com movimento corporal nas aulas de Educação Musical. Um percentual menor (16,7%) indicou que o aluno evoluiu, enquanto outros 16,7% consideraram que ele se manteve estável. Essa configuração mostra um avanço perceptível, embora ainda em processo.

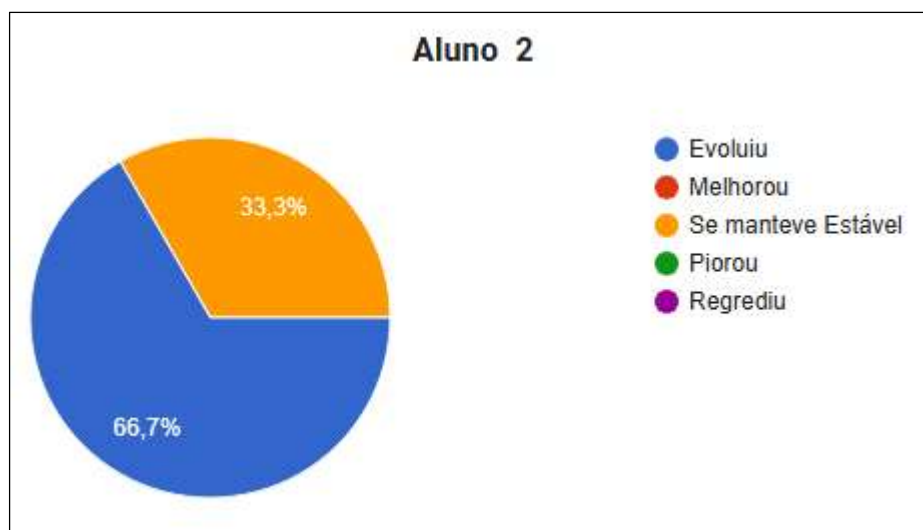
A predominância da categoria “Melhorou” pode indicar que o aluno apresentou mudanças positivas em sua atitude, postura ou participação, mas ainda está em processo de desenvolvimento mais consistente.

À luz de Paulo Freire, esse movimento revela que o aluno começa a desenvolver consciência crítica, um movimento de “ser mais”, o que o autor chama de movimento em direção à autonomia, no qual o sujeito começa a se perceber como agente do seu próprio aprendizado. A melhoria identificada demonstra que as práticas corporais e musicais funcionaram como gatilhos de reconexão entre o corpo e o saber, favorecendo a escuta de si e do outro, no qual se percebe capaz de agir no mundo.

Do ponto de vista corporal, Wilhelm Reich já afirmava que a expressão emocional está diretamente relacionada à liberação das tensões no corpo. É possível que este aluno, ao ter contato com atividades corporais estruturadas e expressivas, tenha começado um processo de desbloqueio emocional e físico que se reflete em sua melhoria comportamental e relacional. Complementando, Alexander Lowen ressalta que o movimento permite ao corpo reorganizar sua energia vital e retomar o equilíbrio, favorecendo tanto a atenção quanto a presença emocional no ambiente escolar.

Já Émile Jaques-Dalcroze, com sua proposta de educação rítmica, destaca que o corpo precisa vivenciar o ritmo antes de compreendê-lo intelectualmente. A prática musical com movimento realizada nesta pesquisa possibilitou esse tipo de experiência, o que justifica mudanças significativas e importantes, percebidas pelos professores. Montovani também reforça que o movimento amplia a escuta musical, pois envolve o corpo como mediador do som, criando condições para que o aluno se envolva de forma mais integrada e afetiva com a aprendizagem.

GRÁFICO 2 – ALUNO 2



O gráfico do Aluno 2 observa-se um cenário bastante positivo: 66,7% dos professores indicaram que ele evoluiu, enquanto 33,3% apontaram que se manteve estável. Não houve registros de regressão ou piora.

Esse resultado evidencia que o aluno apresentou um avanço significativo no desenvolvimento geral, especialmente na forma como se relaciona com o processo de aprendizagem. A evolução percebida por dois terços dos avaliadores pode estar relacionada

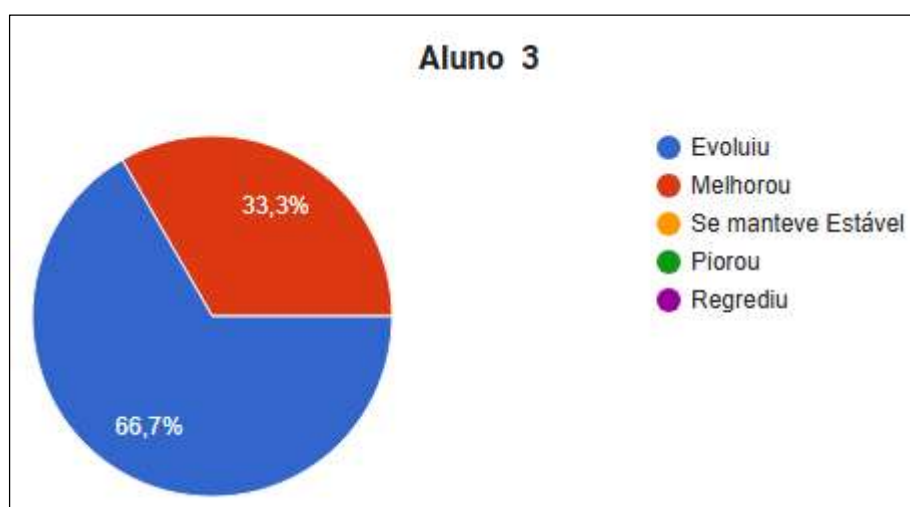
ao aumento de sua expressão corporal, atenção, envolvimento nas atividades e até mesmo ao fortalecimento das interações sociais.

De acordo com Paulo Freire (1996), a aprendizagem acontece “no movimento da vida, na prática cotidiana, no mundo vivido”. Esse aluno, portanto, demonstra ter se engajado nas atividades de forma significativa, respondendo positivamente a uma prática educativa que respeita o corpo como elemento essencial no aprender. A evolução percebida pode ser lida como sinal de que o aluno passou a compreender o ambiente escolar como um espaço de diálogo, movimento e descoberta, e não apenas de reprodução de conteúdo.

Sob a ótica de Lowen, essa evolução está diretamente ligada à liberação da energia vital e à reconexão entre corpo e emoção. Um corpo mais livre, que se move com intencionalidade e consciência, tende a promover um sujeito mais presente e participativo. Reich também reforça que a liberação muscular e energética permite ao indivíduo expressar-se com mais autenticidade, o que pode explicar o salto qualitativo desse aluno em diferentes áreas escolares.

A proposta pedagógica inspirada em Dalcroze teve papel central neste resultado, pois permitiu ao aluno vivenciar a música com o corpo, favorecendo tanto a percepção rítmica quanto a integração sensorial. Já Montovani sugere que experiências corporais em música criam uma escuta ativa e sinestésica, promovendo um entendimento profundo que vai além da teoria. A estabilidade apontada por uma parte dos professores pode representar áreas ainda em amadurecimento, o que é esperado no processo de construção da autonomia.

GRÁFICO 3 – ALUNO 3



No caso do Aluno 3, os dados são bastante positivos: 66,7% dos professores consideraram que ele evoluiu e 33,3% que melhorou. Não houve percepções de estabilidade ou regressão.

Esse resultado indica que o aluno respondeu muito bem às propostas corporais associadas à música, demonstrando avanços consistentes em seu comportamento, participação, expressividade e envolvimento com a escola.

O Aluno 3 foi um dos que mais se beneficiaram da intervenção musical com movimento corporal. A maioria das avaliações indica não apenas progresso, mas um avanço qualitativo em sua trajetória, podendo refletir um crescimento na confiança, expressão emocional, escuta ativa ou interação com os colegas. A presença de respostas na categoria “Melhorou” complementa o quadro ao mostrar que, além da evolução, houve também aspectos mais pontuais de melhoria, provavelmente em competências específicas.

A prática educativa, nesse caso, cumpriu seu papel de mediação entre o aluno e sua própria potência criadora, revelando a importância de metodologias sensíveis, integradas e corporificadas no cotidiano escolar.

Sob a perspectiva de Lowen e Reich, é possível que o aluno tenha vivenciado uma liberação emocional significativa, o que impacta diretamente sua postura diante das atividades escolares. Ao permitir que o corpo se movimente, respire e se expresse com liberdade, ele reorganiza padrões internos que muitas vezes bloqueiam o aprendizado. A melhora e a evolução percebidas são indicativos claros de reintegração entre corpo, afeto e cognição.

Dalcroze também contribui para essa leitura, pois a aplicação prática da música através do movimento cria condições para o desenvolvimento do senso de tempo, espaço e ritmo, capacidades fundamentais tanto para a música quanto para a vida escolar.

Já segundo Montovani, essas vivências provocam no aluno um estado de atenção e percepção ampliados, permitindo que ele compreenda melhor a si mesmo e ao ambiente, o que pode explicar sua significativa evolução nos olhos dos professores.

CONCLUSÃO

A realização deste estágio e a pesquisa associada evidenciaram que a prática musical integrada ao movimento corporal pode ser uma ferramenta pedagógica eficaz para promover o desenvolvimento expressivo, emocional e social dos alunos. O percurso investigativo permitiu observar mudanças significativas no comportamento dos estudantes, especialmente no que se refere à participação ativa nas aulas, à expressividade corporal e à capacidade de interação com os colegas.

Os resultados demonstraram que, ao longo das atividades propostas, houve:

- Aumento progressivo da participação espontânea dos alunos nas atividades musicais;
- Ampliação da expressividade corporal, com gestos e movimentos mais livres e autênticos;
- Melhora na atenção e no foco durante as aulas;
- Estreitamento das relações interpessoais, favorecendo a cooperação e o respeito mútuo.

Essas conclusões são sustentadas pelos registros do diário de campo, pelas percepções dos alunos e pelos relatos dos professores de outras disciplinas, compondo um processo de triangulação qualitativa, ainda que preliminar. A experiência prática confirmou que a vivência corporal da música, inspirada nos conceitos de Lowen, Reich, Dalcroze e Freire, proporciona ao aluno um ambiente educativo mais significativo, onde o corpo, a emoção e a aprendizagem musical se integram num processo humanizador e reflexivo.

Para estudos futuros, sugere-se:

- O aprofundamento da metodologia investigativa, com instrumentos validados;
- A ampliação da amostra de participantes e do tempo de intervenção;
- A inclusão de avaliações quantitativas complementares para validar os resultados qualitativos aqui apresentados.

Finalizo este trabalho com a convicção de que a educação musical, quando vivenciada de forma sensível e integrada ao corpo, pode contribuir significativamente para o desenvolvimento integral do aluno, fortalecendo sua relação consigo mesmo, com o outro e com o mundo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de ensino supervisionada permitiu uma vivência profunda e significativa sobre os processos que envolvem a aprendizagem musical, especialmente quando integrados ao movimento corporal e à expressão emocional. A atuação com os alunos do 5.º ano B, utilizando diferentes instrumentos como o canto, a flauta, o piano e os Instrumentos Orff, revelou o potencial expressivo e sensorial que a música pode alcançar quando vivida de forma integrada com o corpo.

A proposta pedagógica, que incluiu exercícios de respiração, aquecimento vocal, alongamentos e dinâmicas rítmicas corporais, buscou favorecer uma escuta mais atenta, uma consciência musical mais presente e uma maior disponibilidade emocional dos alunos. Os resultados observados apontam para benefícios no desenvolvimento cognitivo, afetivo e social, promovendo não só a compreensão dos conteúdos musicais, mas também o fortalecimento de vínculos entre os alunos, a melhoria na autoestima e a ampliação da criatividade.

A valorização do corpo como eixo estruturante da prática pedagógica revelou o potencial do movimento como ferramenta transformadora na Educação Musical, tanto para o desenvolvimento pessoal quanto para a construção de relações mais empáticas e conscientes com o outro. Essa constatação vai ao encontro da proposta de Paulo Freire, que compreende a educação como prática da liberdade e transformação. O movimento, torna-se nesse contexto um mediador essencial para a construção de sujeitos mais críticos, conectados com sua realidade e com seus pares.

Os dados obtidos por meio dos questionários aplicados a professores de outras disciplinas reforçam essa perspectiva: a maioria identificou que os alunos envolvidos nas experiências corporais evoluíram ou melhoraram em aspectos como atenção, comunicação, postura e participação. Essa percepção confirma que a integração entre corpo, música e expressão pode reverberar para além da sala de aula de música, impactando o processo formativo de maneira mais ampla e profunda.

Como destaca Jaques-Dalcroze, "só depois de viver intensamente o movimento é que conseguimos imaginá-lo", o que reforça a ideia de que o corpo é um mediador essencial para a construção da musicalidade (Juntunen, 2004, p. 26). A experimentação musical foi, portanto,

vivida não apenas com a mente, mas com todo o corpo, trazendo à tona emoções, memórias e sentidos que enriquecem a experiência de aprendizagem.

Neste contexto, a pedagogia musical se mostra não como uma técnica de repetição, mas como um campo aberto de investigação, criação e expressão. Ao envolver os alunos de forma ativa e sensível, cada aula tornou-se um espaço de escuta, movimento e descoberta. Como observa Macedo (1986), o ritmo acompanha o ser humano desde sempre e está no corpo, na fala, nos gestos, no cotidiano, bem como, quando trabalhado em sala, estabelece uma ponte concreta entre o conteúdo e a vivência dos alunos.

A flexibilização das couraças corporais e emocionais (Reich, 1979; Lowen, 1958) proporcionou uma escuta mais livre e uma expressão mais autêntica. Por meio da atuação corporal, transformações significativas foram percebidas tanto no comportamento dos alunos quanto no ambiente coletivo da sala de aula, o que se confirma na afirmação de Lowen (1958): “Se uma pessoa não se move livremente, ela restringe a vida do seu corpo; se ela não sente plenamente, ela limita sua vitalidade” (p. 42).

Os exercícios corporais, nesse sentido, atuaram como caminhos de reencontro entre o aluno e sua própria vitalidade, ampliando sua capacidade de sentir, escutar, participar e transformar-se. Como observa Macedo (1986), o ritmo acompanha o ser humano desde sempre, estando presente no corpo, na fala, nos gestos e no cotidiano, bem como, quando trabalhado pedagogicamente, estabelece uma ponte concreta entre o conteúdo e a vivência dos alunos.

Assim, a experiência de estágio demonstrou, na prática, o valor pedagógico do corpo como mediador da aprendizagem musical, e a utilização de princípios de Lowen permitiu ampliar o campo da educação musical para além da técnica instrumental ou vocal, incorporando elementos de escuta corporal, autorregulação emocional e expressão integral. O percurso demonstrou que o corpo, quando cuidado, flexibilizado e escutado, torna-se uma poderosa ferramenta de transformação pessoal, artística e relacional.

Concluo, portanto, que a integração entre corpo, música e emoção é não apenas desejável, mas necessária. Essa abordagem torna a educação musical mais humana, sensível, mais presente e conectada com os tempos atuais.

Ao trazer o movimento para o centro da aprendizagem musical, contribui-se para formar não apenas melhores músicos, mas pessoas mais inteiras, conscientes e criativas,

atuantes de uma prática viva, em relação consigo próprias e com o outro. O estágio, consolidou-se como uma experiência formativa essencial para minha prática docente, reforçando a importância de uma educação musical mais afetiva, consciente e corporalmente vivida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos* (2.^a ed.). Porto: Porto Editora.
- Dalcroze, É. J. (1921). *Rhythm, music and education*. London: Dalcroze Society.
- Escola Matosinhos. (n.d.). *Agrupamento de Escolas de Matosinhos*. Recuperado em novembro de 2024/2025, de <https://aematosinhos.pt/>
- Estrela, M. T. (1994). *Ser professor: Uma aventura entre falar e fazer*. Porto: Porto Editora.
- Freire, P. (1987). *Pedagogia do oprimido* (17.^a ed.). Rio de Janeiro, RJ: Paz e Terra.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. Rio de Janeiro, RJ: Paz e Terra.
- GDPR. (2016). *RGPD – Regulamento Geral de Proteção de Dados (UE) 2016/679*. <https://gdpr-info.eu/>
- Gordon, E. E. (2012). *Learning sequences in music: A contemporary music learning theory* (Updated 2012 edition). Chicago, IL: GIA Publications.
- Hoffmann, J. (2014). *Avaliação: Mito & desafio – Uma perspectiva construtivista* (25.^a ed.). Mediação.
- Juntunen, M.-L., & Hyvönen, L. (2004). *The Dalcroze approach: Experiencing and knowing music through eurhythmics*. *Nordic Research in Music Education*, 6, 107–120.

- Keleman, S. (2017). *Corporificando a experiência: Construindo uma vida pessoal*. São Paulo, SP: Summus Editorial.
- Lima, S. A., & Rüger, A. C. L. (2007). *O trabalho corporal nos processos de sensibilização musical*. ANPPOM.
<https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/download/296/275>
- Lowen, A. (1958). *The language of the body*. New York: Grune & Stratton.
- Lowen, A. (1980). *Medo da vida: Caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo*. São Paulo, SP: Summus Editorial.
- Lowen, A. (1997). *O corpo em terapia: A abordagem bioenergética* (Vol. 4). São Paulo, SP: Summus Editorial.
- Lowen, A. (1977). *O corpo em terapia: A abordagem bioenergética*. São Paulo: Summus.
- Macedo, A. M. (1986). *Ritmo: Expressão da Vida*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Mantovani, M. (2009). *O movimento corporal na educação musical: Influências de Émile Jaques-Dalcroze* (Dissertação de Mestrado). Universidade Estadual Paulista, São Paulo.
- Mateiro, T., & Ilari, B. (Orgs.). (2012). *Pedagogias em educação musical* (1ª ed.). Curitiba, PR: Editora Intersaberes.
- Mead, V. H. (1994). *Dalcroze eurhythmics in today's music classroom*. *Music Educators Journal*, 80(4), 38–41.
- Nóvoa, A. (1992). *Os professores e a sua formação*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.

- Pérez Gómez, A. I. (1995). *A formação do professor: Visão crítica e proposta alternativa*. Porto Alegre, RS: Artmed.
- Reich, W. (1979). *The function of the orgasm*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Reich, W. (2001). *Psicologia de massas do fascismo* (4ª ed.). Martins Editora.
- Reich, W. (2019). *Couraça muscular do caráter* (J. A. Gaiarsa, Ed.). São Paulo: Fortuna.
- Rengel, L. (2004). *O corpo e possíveis formas de manifestação em movimento*. In *Fundação para o Desenvolvimento da Educação – Diretoria de Projetos Especiais* (pp. 1–23).
- Schafer, R. M. (1997). *O ouvido pensante* (T. F. da Silva, Trad.). São Paulo: Editora UNESP. *(Obra original publicada em 1986: The Thinking Ear.)*
- Thiollent, M. (2011). *Metodologia da pesquisa-ação* (18.ª ed.). São Paulo: Cortez.
- Tonella. (2019). *A Força Vital Fonte da Autorregulação, do Amor e do Vínculo*. Revista Brasileira de Análise Bioenergética.
- Weil, P., & Tompakow, R. (1996). *O corpo fala: A linguagem silenciosa da comunicação não verbal* (40ª ed.). Petrópolis, RJ: Vozes.

ANEXOS

Os anexos estão incluídos em um arquivo PDF entregue com este relatório de estágio:

Anexo 1: Cronograma das Aulas

Anexo 2: Observação das Aulas

Anexo 3: Planificações do Estágio Supervisionado

Anexo 4: Exercício: A Bola Imaginária

Anexo 5: Exercício: Corpo em Ritmo

Anexo 6: Exercício: Respiração Guiada

ESCOLA
SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
POLITÉCNICO
DO PORTO

P.PORTO

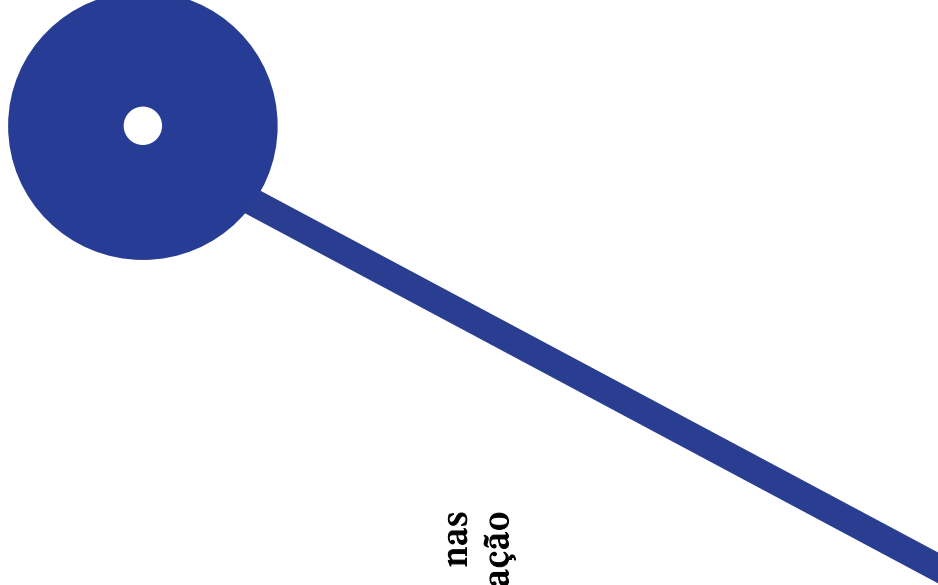
M

MESTRADO

EM ENSINO DE EDUCAÇÃO MUSICAL NO ENSINO BÁSICO

**A importância do movimento nas
aulas de educação musical na relação
consigo próprio e com o outro.**

Everson Vantil de Paula



ANEXO 1 – CRONOGRAMA

2024				
AULA	DATA	TEMA – SUMÁRIO	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS – ATIVIDADES
01	06/11/2024	Compreensão básica do ritmo, melodia e altura do som incluindo o corpo e o movimento nesse processo.	<u>Timbre:</u> Voz. O texto e o canto. <u>Dinâmica:</u> expressões fortes e piano.	Introdução ao Conceito da Melodia
02	08/11/2024	Compreensão básica do ritmo, melodia e altura do som incluindo o corpo e o movimento nesse processo.	<u>Timbre:</u> Voz. O texto, o canto e sons do corpo produzido pelo ritmo. <u>Dinâmica:</u> expressões corporais com pés e mãos. Tum, Pá.	Introdução ao ritmo corporal.
03	13/11/2024	Interpretação da peça “Tum Pá” do grupo Barbatuques. Criação de ritmos com percussão corporal.	<u>Timbre:</u> Voz. O texto, o canto e a percussão Corporal produzido pelo ritmo. <u>Dinâmica:</u> Forte, Piano.	Introdução a percussão corporal.
X	15/11/2024	Greve	X	X
04	20/11/2024 supervisionada	Interpretação da peça “Tum Pá” do grupo Barbatuques. Criação de ritmos com percussão corporal.	<u>Timbre:</u> Voz. O texto, o canto e a percussão Corporal produzido pelo ritmo. <u>Dinâmica:</u> Forte, Piano.	Introdução a percussão corporal.
05	22/11/2024	Interpretação da canção romena “Colindam, Colindam” – Paula Seling.	<u>Timbre:</u> Voz. O texto, o canto e a respiração. <u>Dinâmica:</u> Piano.	Chamada musical e escuta ativa. Interpretação e Prática Coletiva
06	27/11/2024	Interpretação da canção romena “Colindam, Colindam” – Paula Seling.	<u>Timbre:</u> Voz. O texto, o canto e a respiração. <u>Dinâmica:</u> Piano.	Chamada musical e escuta ativa. Interpretação e Prática Coletiva

07	29/11/2024	Continuação e Interpretação da canção romena "Colindam, Colindam" – Paula Seling.	<u>Timbre:</u> Voz. O texto, o canto e a respiração. <u>Dinâmica:</u> Piano.	Chamada musical e escuta ativa. Interpretação e Prática Coletiva
08	04/12/2024	Interpretação da canção tradicional de natal – Pinheirinhos, que alegria.	<u>Timbre:</u> Voz. O texto, o canto e a respiração. <u>Dinâmica:</u> Piano.	Aquecimento vocal e Movimento Corporal, relaxamento. Interpretação e Prática Coletiva
X	06/12/2024	Greve	X	X
X	11/12/2024	Concerto de Natal	X	X
09	13/12/2024	Interpretação da canção "Asa Branca" – de Luiz Gonzaga.	<u>Timbre:</u> Voz. O texto, o Canto e a Respiração. <u>Dinâmica:</u> Piano.	Aquecimento vocal e Movimento Corporal, relaxamento. Interpretação e Prática Coletiva
X	X	Férias de Natal	X	Conselho de Turma

ANEXO 1 – CRONOGRAMA ... Continuação 2024 / 2025

2025				
AULA	DATA	TEMA – SUMÁRIO	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS – ATIVIDADES
10	08/01/2025	Continuação da Interpretação da canção "Asa Branca" – de Luiz Gonzaga.	<u>Timbre:</u> Voz. O texto, o Canto e a Respiração. <u>Dinâmica:</u> Piano.	Aquecimento vocal e Movimento Corporal, relaxamento.
11	10/01/2025	Solidificação da Interpretação da canção "Asa Branca" – de Luiz Gonzaga.	<u>Timbre:</u> Voz. O texto, o Canto e a Respiração. <u>Dinâmica:</u> Piano.	Aquecimento vocal e Movimento Corporal, relaxamento
12	15/01/2025	Conclusão da Interpretação da canção "Asa Branca" – de Luiz Gonzaga.	<u>Timbre:</u> Voz. O texto, o Canto e a Respiração. <u>Dinâmica:</u> Piano.	Aquecimento vocal e Movimento Corporal, relaxamento.

13	17/01/2025	Interpretação do Musicograma, peça para piano nº13 (O Relógio) – de Frederico de Freitas.	<u>Timbre:</u> Voz, o Movimento, a Expressão, o Corpo e a Respiração. <u>Dinâmica:</u> Piano.	Aquecimento vocal e Movimento Corporal, relaxamento.
14	22/01/2025	Interpretação da Música Tradicional Portuguesa (O Pastor) – Banda Portuguesa (Madredeus)	<u>Timbre:</u> Voz, o Movimento, a Expressão, o Corpo e a Respiração. <u>Dinâmica:</u> Piano.	Aquecimento vocal e Movimento Corporal, relaxamento.
15	24/01/2025	Continuação da Interpretação da Canção Portuguesa (O Pastor) – Banda Portuguesa (Madredeus)	<u>Timbre:</u> Voz, o Movimento, a Expressão, o Corpo e a Respiração. <u>Dinâmica:</u> Piano.	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento
16	29/01/2025	Conclusão da Interpretação da Canção Portuguesa (O Pastor) – Banda Portuguesa (Madredeus)	<u>Timbre:</u> Voz, o Movimento, a Expressão, o Corpo e a Respiração. <u>Dinâmica:</u> Piano.	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento
17	31/01/2025	Interpretação da Obra Clássica (9ª Sinfonia de Beethoven) – Ludwig Van Beethoven.	<u>Timbre:</u> Flauta. <u>Dinâmica:</u> Piano.	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento
18	05/02/2025	Interpretação do Excerto da Cantata 147 de J.S Bach.	<u>Timbre:</u> Flauta. <u>Dinâmica:</u> Piano.	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento
19	07/02/2025	Continuação da Interpretação do Excerto da Cantata 147 de J.S Bach e do Excerto da Nona	<u>Timbre:</u> Flauta. <u>Dinâmica:</u> Piano.	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento

		Sinfonia de Beethoven.		Corporal e Relaxamento
20	12/02/2025	Interpretação em Cânone da Peça Frére Jacques – “Frei João”	<u>Timbre:</u> Voz, Flauta de bisel. <u>Ritmo:</u> Pulsação (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento
21	14/02/2025	Interpretação em conjunto da Peça “Nossa Orquestra”.	<u>Timbre:</u> Voz, Flauta de bisel. <u>Ritmo:</u> Padrões rítmicos em cânone. Movimento Corporal.	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento
22	19/02/2025	Continuação da Interpretação em Conjunto da Peça “Nossa Orquestra”.	<u>Timbre:</u> Voz, flauta de bisel, instrumentos orff (xilofones). <u>Ritmo:</u> Padrões rítmicos.	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
X	21/02/2025	Greve		
23	26/02/2025	Interpretação e Composição da Obra “O trenzinho do Caipira” – Heitor Villa-Lobos	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal, instrumentos orff (percussão). <u>Ritmo:</u> Pulsação (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
24	28/02/2025	Conclusão da Interpretação e Composição da Obra “O trenzinho do Caipira” – Heitor Villa-Lobos	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal, instrumentos orff (percussão). <u>Ritmo:</u> Pulsação (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento
X	X	Carnaval		

25	12/03/2025	Interpretação da Canção "Palavras em Tudo" – Mário Laginha.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal. <u>Ritmo:</u> Pulsação (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
26	14/03/2025	Interpretação da Canção "Palavras em Tudo" – Mário Laginha.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal. <u>Ritmo:</u> Pulsação (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
27	19/03/2025	Conclusão da Interpretação da Canção "Palavras em Tudo" – Mário Laginha.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal. <u>Ritmo:</u> Pulsação (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
28	21/03/2025	Criação e Interpretação de uma Obra Contemporânea.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal. <u>Ritmo:</u> Pulsação (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
29	26/03/2025	Contextualização, Criação e Interpretação de uma Obra Contemporânea.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal. <u>Ritmo:</u> Pulsação (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
30	28/03/2025	Interpretação da Obra – "Adivinha" de Manuela Encarnação.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal. <u>Ritmo:</u> Pulsação	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e

			(DEB,1991)	Relaxamento.
31	02/04/2025	Conclusão da Interpretação da Obra – “Adivinha” de Manuela Encarnação.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal. <u>Ritmo:</u> Pulsação (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
32	04/04/2025	Conclusão da Interpretação da Obra – “Adivinha” de Manuela Encarnação.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal. <u>Ritmo:</u> Pulsação (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
X	X	Férias da Pascoa		
33	23/04/2025	Interpretação da Canção – “Maria” de Bezegol.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal. <u>Ritmo:</u> Pulsação (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
X	25/04/2025	Feriado		
34	30/04/2025	Interpretação da Canção – “Maria” de Bezegol.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal. <u>Ritmo:</u> Pulsação (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
35	02/05/2025	Reinterpretação da Canção – “Minha Canção” de Chico Buarque.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal. <u>Ritmo:</u> Pulsação (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
36	07/05/2025	Preparação para o Concerto Final –	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão	Exercício de Respiração,

		Revisão dos Temas “Minha Canção” de Chico Buarque e “Asa Branca” de Luiz Gonzaga.	Corporal. <u>Ritmo:</u> Pulsação (DEB,1991)	Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
37	09/05/2025	Preparação para o Concerto Final – Revisão dos Temas “O Trenzinho do Caipira” – Heitor Villa-Lobos, “Minha Canção” de Chico Buarque e “Asa Branca” de Luiz Gonzaga.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal. <u>Ritmo:</u> Pulsação (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
38	14/05/2025	Continuação da Preparação para o Concerto Final – Revisão dos Temas “O Trenzinho do Caipira” – Heitor Villa-Lobos, “Minha Canção” de Chico Buarque e “Asa Branca” de Luiz Gonzaga.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal. <u>Ritmo:</u> Pulsação (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
39	16/05/2025	Preparação para o Concurso de Flauta – Peça “Fantasia on Greesleeves e Revisão para o Concerto dos Temas “O Trenzinho do Caipira” – Heitor Villa-Lobos, “Minha Canção” de Chico Buarque e “Asa Branca” de Luiz Gonzaga.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal. <u>Ritmo:</u> Pulsação (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
40	21/05/2025 Supervisionada	Aula Supervisionada e Conclusão da Preparação para o Concerto Final – Revisão dos Temas “O Trenzinho do Caipira” – Heitor Villa-Lobos, “Minha Canção” de	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal, Fontes sonoras não convencionais e convencionais. <u>Ritmo:</u> Pulsação	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.

		Chico Buarque e "Asa Branca" de Luiz Gonzaga.	<u>Dinâmica:</u> Forte, Piano (DEB,1991)	
41	23/05/2025	Reflexão do Concerto Final e Continuação da Preparação para o Concurso de Flauta. Interpretação das Peças "Fantasia on Greensleeves" de R.V.Willians	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal, Fontes sonoras não convencionais e convencionais. <u>Ritmo:</u> Pulsação <u>Dinâmica:</u> Forte, Piano (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
42	28/05/2025	Continuação da Preparação para o Concurso de Flauta. Interpretação das Peças "Fantasia on Greensleeves" de R.V.Willians e "Asa Branca" de Luiz Gonzaga e Humberto Teixeira.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal, Fontes sonoras não convencionais e convencionais. <u>Ritmo:</u> Pulsação <u>Dinâmica:</u> Forte, Piano (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
X	30/05/2025	Atividades Extras		
X	02/06/2025	Concurso de Flauta	<u>Timbre:</u> Flauta de Bisel <u>Dinâmica:</u> Forte, Piano	Peça Obrigatória – Greens Live, página 78, página 82 do livro e uma peça de livre escolha.
43	04/06/2025	Criação de uma Peça com Fontes Sonoras não Convencionais. Interpretação da Obra "A Praia do Mar". Música – José Peixoto Letra – Pedro Ayres Magalhães.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal, Fontes sonoras não convencionais e convencionais. <u>Ritmo:</u> Pulsação <u>Dinâmica:</u> Forte, Piano (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
44	06/06/2025	Continuação da Criação de uma Peça com Fontes Sonoras	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal, Fontes	Exercício de Respiração, Aquecimento

		não Convencionais. Interpretação da Obra "A Praia do Mar". Música – José Peixoto Letra – Pedro Ayres Magalhães.	sonoras não convencionais e convencionais. <u>Ritmo:</u> Pulsação <u>Dinâmica:</u> Forte, Piano (DEB,1991)	Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
X	09/06/2025	Dia do Agrupamento		
45	11/06/2025	Interpretação da Peça "Marcha Play". Música – Tito Santos / Arranjo: Jorge Campos.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal, Fontes sonoras não convencionais e convencionais. <u>Ritmo:</u> Pulsação <u>Dinâmica:</u> Forte, Piano (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.
46	13/06/2025	Conclusão da Interpretação da Peça "Marcha Play". Música – Tito Santos / Arranjo: Jorge Campos.	<u>Timbre:</u> Voz, Percussão Corporal, Fontes sonoras não convencionais e convencionais. <u>Ritmo:</u> Pulsação <u>Dinâmica:</u> Forte, Piano (DEB,1991)	Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.

Anexo 2: Observação das Aulas

TABELA DE OBSERVAÇÃO DE AULA DO COLEGA DE ESTÁGIO	
ESTAGIÁRIO:	EVERSON VANTIL
COLEGA DE ESTÁGIO:	DIOGO MARTINS
PERÍODO:	Novembro / 2024 até Junho/ 2025
DATA DA OBSERVAÇÃO E COOPERAÇÃO	CONTEÚDOS E ATIVIDADES OBSERVADAS
08/11/2024	Interpretação da canção Menina estás à janela
11/11/2024	Interpretação da canção Menina estás à janela
18/11/2024	Interpretação da canção É dezembro
22/11/2024	Interpretação da canção É dezembro
25/11/2024	Interpretação da canção É dezembro
29/11/2024	Interpretação da canção Natal na minha escola
02/12/2024	Interpretação da canção Natal na minha escola
09/12/2024	Interpretação da canção É Natal
13/12/2024	Concerto de Natal.
06/01/2025	Interpretação da canção de Janeiras Estalam foguetes no ar
10/01/2025	Interpretação da canção de Janeiras Estalam foguetes no ar
13/01/2025	Atividade de Paisagem sonora
17/01/2025	Atividade de coreografia para Asas Delta
20/01/2025	Interpretação da canção Eu não sei
24/01/2025	Interpretação da canção Eu não sei
27/01/2025	Interpretação da canção Eu não sei
31/01/2025	Interpretação da canção Nada é para sempre

03/02/2025	Interpretação da canção Maria
07/02/2025	Interpretação da canção Maria
10/02/2025	Interpretação da canção Maria
14/02/2025	Interpretação da canção Já não há canções de amor
17/02/2025	Interpretação da canção Já não há canções de amor
24/02/2025	Interpretação da canção Faz mais, vive mais
28/02/2025	Interpretação da canção Faz mais, vive mais
10/03/2025	Interpretação da canção Baile de São Simão
14/03/2025	Interpretação da canção Baile de São Simão
17/03/2025	Interpretação da canção Baile de São Simão
21/03/2025	Apresentação do tema Baile de São Simão
24/03/2025	Interpretação da canção O anzol
28/03/2025	Interpretação da canção O anzol
31/03/2025	Interpretação da canção O anzol
04/04/2025	Apresentação do tema O anzol
28/04/2025	Estudo sobre a orquestra sinfónica do século XX
02/05/2025	Audição da obra Sinfonia N ^o 4
05/05/2025	Concerto
09/05/2025	Estudo para concerto: O anzol e Faz mais, vive mais
12/05/2025	Estudo para concerto: O anzol e Faz mais, vive mais
16/05/2025	Estudo da obra Fantasia on Greensleeves
19/05/2025	Estudo da obra Fantasia on Greensleeves
23/05/2025	Estudo da obra Fantasia on Greensleeves
06/06/2025	Introdução à Música Contemporânea

13/06/2025

Composição instrumental

Anexo 3: Planificações do Estágio Supervisionado
AULA 04 – 20/11/2024 – SUPERVISIONADA

Disciplina: Educação Musical – 2.º Ciclo Turma: 5ª B. Escola: Básica de Matosinhos

Professora Cooperante: Dra. Cristina Aguiar

Mestrando: Everson Vantil de Paula

Tema/ Sumário

Interpretação da peça “Tum Pá” do grupo Barbatuques. Criação de ritmos com percussão corporal.

Áreas de competência do perfil dos alunos

- Linguagens e textos
 - Os alunos compreendem o texto e a melodia com a percussão corporal.
- Pensamento crítico e pensamento criativo
 - Os alunos desenvolvem ideias recorrendo à imaginação, promovendo a criatividade.
- Relacionamento interpessoal
 - Os alunos desenvolvem e mantêm uma cooperação positiva entre si, com os outros colegas.
- Desenvolvimento pessoal e autonomia
 - Os alunos reconhecem os seus pontos positivos e não tão positivos.
- Bem-estar, saúde e ambiente
 - Os alunos adotam comportamentos que promovem a consciência corporal nas suas relações e na sala de aula.
- Sensibilidade estética e artística
 - Os alunos desenvolvem o sentido estético, mobilizando os processos de reflexão, comparação e argumentação em relação às produções artísticas
- Consciência e presença corporal.
 - Os alunos realizam exercícios corporais que promovem a flexibilização da musculatura e das suas tensões.

Aprendizagens essenciais

- Experimentação e criação:
 - em grupo, experimentamos as reações e sensações.
- Interpretação e comunicação:
 - cantar em grupo, acompanhado ao piano, dominando elementos práticos, rítmicos e teóricos.
 - cantar em grupo incluindo o corpo, as emoções e suas dinâmicas.
- Apropriação e reflexão:
 - utilizar vocabulário adequado ao falar sobre a escala musical.
 - identificar, emoções e sensações no corpo, relacionando no seu dia-a-dia e com os colegas.
 - Relacionadas as questões pessoais e sociais.

Conteúdos

- Timbre: Voz. O texto, o canto e a percussão Corporal produzido pelo ritmo.
- Dinâmica: Forte, Piano.

Data 20/11/2024 Hora 11:25 - 12:15 Duração 50 minutos
Aula de lecionação n.º 04

Estratégias/ atividades

11:25	c. 5'	<ul style="list-style-type: none">• Acolhimento - Sumário projetado e Saudação aos alunos.• Chamada musical e escuta ativa.• Verificação de faltas de presença e material.
11:30	c. 15'	<ul style="list-style-type: none">• Aquecimento e Movimento Corporal.• Numa roda ao centro, fazemos movimentos circulares com o ritmo e o texto da canção a ser trabalhada.• Utilizamos os pés com o vocábulo Tum e as mãos com o vocábulo Pá.• Perguntar o que sentiu?
11:45	c. 10'	<ul style="list-style-type: none">• Introdução a percussão corporal.• Explico brevemente o que proponho e esse processo é construído passo a passo acrescentando os pés com o vocábulo Tum e as mãos com o vocábulo Pá, palmas etc...
11:55	c. 15'	<ul style="list-style-type: none">• Interpretação e Prática Coletiva• O mestrando, com auxílio da projeção da letra, canta já com o ritmo a primeira frase e os alunos repetem. A aprendizagem é feita por repetição.• O mestrando canta as próximas sequências rítmicas das frases e a percussão corporal e os alunos repetem.• Junta todas as sequências rítmicas a percussão corporal.• Repetimos esse processo e reproduzimos a música.

12:10	c. 5	<ul style="list-style-type: none"> • Encerramento e Avaliação • Pergunto aos alunos o que sentiram no corpo e agradeço a participação.
12:15		<ul style="list-style-type: none"> • Despedida e Saída.

Recursos

- Piano, Computador
- O Corpo como recurso sonoro. "Percurssão Corporal".

Bibliografia

- Tum Pá - Canção de Barbatuques

Anexos

- Anexo 1 - Arranjo: Barbatuques- "Tum Pá". Barbatuques.

Tum Pá

Pé no chão

Mão no coração

Bate palma estala o dedo

Brinca o jogo da canção

Mão na perna

Um pé de cada lado

Bate palma estala o dedo

Tudo ao mesmo tempo

Agora corre pro refrão:

Tum Pá

Tum Pá Tum

Pá Tum

Pá Tum Pá

Tum Pá

Tum Pá Tum

Pá Tum

Tum Pá

Reflexão

Nesta aula, consolidamos as sequências rítmicas e avançamos na execução coletiva da peça "Tum Pá". A organização corporal e sonora atingiu um nível de sincronia que considero significativo. A escuta entre os pares foi notável, e percebi uma crescente autonomia na interpretação dos comandos musicais. Ainda assim, alguns alunos mais tímidos precisaram de incentivo extra. Isso me faz refletir sobre a importância de manter um olhar atento à individualidade, mesmo em propostas coletivas. A planificação serviu como uma bússola, mas foi a escuta ativa que me orientou nos ajustes durante o percurso.

Anexo:

TUM PÁ

BARBATUSQUES

1

*Adaptação para
percussão infantil*

The musical score is written in 4/4 time on a single treble clef staff. It consists of five lines of music. The first line starts with a Bm chord and ends with an A chord. The second, third, and fourth lines all start with a Bm chord. The fifth line starts with an A chord and ends with a D chord. The lyrics are written below the notes, with some syllables aligned with specific notes and others centered under groups of notes.

Tum Pá Tum Tum Pá Tum Tum Pá Pá Tum Tum Pá

Ta Ca Ta Ca Te Que Te Que To Co To Co Pá

Ta Ca Ta Ca Te Que Te Que To Co To Co Pá

Ta Ca Ta Ca Te Que Te Que To Co To Co Pá

Tá Ta Ca Ta Ca Pá Tá

AULA 20 – 12/02/2025 – SUPERVISIONADA

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO

Disciplina: Educação Musical – 2.º Ciclo Turma: 5º B. Escola: Básica de Matosinhos
Professora Cooperante: Dra. Cristina Aguiar
Professor Supervisor: Dr. Jonas Araújo.
Mestrando: Everson Vantil de Paula

Tema/ Sumário

Interpretação em Cãnone da Peça Frère Jacques - “Frei João”

Áreas de competência do perfil dos alunos

- Linguagens
 - Os alunos compreendem a Música e o Texto
- Pensamento crítico e pensamento criativo
 - Os alunos desenvolvem ideias recorrendo à imaginação, promovendo a criatividade.
- Relacionamento interpessoal
 - Os alunos desenvolvem e mantêm uma cooperação positiva entre si, com os outros colegas.
- Desenvolvimento pessoal e autonomia
 - Os alunos reconhecem os seus pontos positivos e não tão positivos.
- Bem-estar, saúde e ambiente
 - Os alunos adotam comportamentos que promovem a consciência corporal nas suas relações e na sala de aula.
- Sensibilidade estética e artística
 - Os alunos desenvolvem o sentido estético, mobilizando os processos de reflexão, comparação e argumentação em relação às produções artísticas
- Consciência e presença corporal.
 - Os alunos realizam exercícios corporais que promovem a flexibilização da musculatura e das suas tensões.

Aprendizagens essenciais

- Experimentação e criação:
 - em grupo, experimentamos as reações e sensações.
- Interpretação e comunicação:
 - cantar em grupo, acompanhado ao piano, dominando elementos práticos, rítmicos e teóricos.
 - cantar em grupo incluindo o corpo, as emoções e suas dinâmicas.
- Apropriação e reflexão:
 - identificar, emoções e sensações no corpo, relacionando no seu dia-a-dia e com os colegas.
 - Relacionadas as questões pessoais e sociais.

Conteúdos

- Timbre: Voz, Flauta de bisel.
- Ritmo: Padrões rítmicos em cãnone.
- Movimento Corporal.

Data 12/02/2025 Hora 11:25 - 12:15 Duração 50 minutos

Aula de leção n.º 20

Estratégias/ atividades

11:25	c. 5'	<ul style="list-style-type: none">• Acolhimento - Sumário projetado e Saudação aos alunos.• Verificação de faltas de presença e material.
11:30	c. 15'	<ul style="list-style-type: none">• Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento. <p>Em pé, girar o pescoço muito lentamente para a direita e depois pra esquerda, olhar para cima e deixar a boca relaxada. Fazer um movimento de sim, sim e não, não. Olhar para baixo e fazer um movimento de sim, sim, não, não. Para terminar fazer um movimento de talvez.</p> <p>Girar os ombros para frente e para trás depois tenciona para cima e relaxa soltando o ar com um som. Ex: Haaaa</p> <p>O aquecimento vocal será feito em terças ascendentes e descendente com os vocábulos "Vi - Ve - Vi - Ve - Vi", depois em graus conjuntos, quintas ascendentes e descendentes, "Zi - u - Zi -u -Zi - u - Zi - u Zi".</p> <p>Movimento Corporal - fazer o movimento do pêndulo para frente e para trás, ponta do pé calcanhar e os braços também acompanham este movimento.</p> <p>Colocar as Mãos fechadas nas costas na altura dos rins e fazer o arco para trás, depois de alguns segundos olhar para o lado direito, depois esquerdo. Todo movimento é muito lento e conectado com a respiração, se possível sempre colocar um som. Ex Haaa</p> <p>Perna direita para frente, estica o braço direito para frente. "relaxa"</p> <p>Perna esquerda para frente, estica o braço esquerdo para frente. "relaxa"</p> <ul style="list-style-type: none">• Trabalhamos o aquecimento na flauta." Ver o anexo 4."
11:45	c. 10'	<ul style="list-style-type: none">• Explico brevemente o que proponho com a escolha da canção em contexto.• Neste momento usamos um recurso como estratégia de aprendizado, utilizamos um movimento.• Falamos o nome da nota junto com o movimento das mãos referente a cada nota e altura do som.• Depois em silencio, faz o movimento indicando as notas com as mãos e depois os alunos dizem os nomes das notas referente ao movimento.

11:55	c. 15'	<ul style="list-style-type: none">• Interpretação e Prática Coletiva• O mestrando, com auxílio da projeção da letra, canta já com o ritmo e a melodia a primeira frase e os alunos repetem.• A aprendizagem é feita por repetição.• Repetimos esse processo e reproduzimos a música.
12:10	c. 5'	<ul style="list-style-type: none">• Encerramento e Avaliação• Pergunto aos alunos o que sentiram no corpo e agradeço a participação.
12:15		<ul style="list-style-type: none">• Despedida e Saída.

Recursos

- Piano.
- Computador, Projetor, Colunas de som.
- Flauta de bisel.
- PowerPoint

Bibliografia

- CAMBOUROPOULOS, Emílios. *Musical Parallelism and Melodic Segmentation*. 2006. Disponível em: <https://www.researchgate.net>. Acesso em: 10 fev. 2025.
- TREMBLAY, Guy; CHAMPAGNE, France. *Automatic marking of musical dictations by applying the edit distance algorithm on a symbolic music representation*. 2002. Disponível em: <https://www.researchgate.net>. Acesso em: 10 fev. 2025.
- FONSECA, Regina Marcia. *O movimento corporal na educação musical infantil*. Revista Brasileira de Educação Musical, v. 10, n. 2, p. 45-60, 2018.
- GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.
- PEREIRA, Marta Regina. *Música e movimento na educação infantil: uma abordagem lúdica para o aprendizado musical*. São Paulo: Editora Vozes, 2015.

Reflexão:

A interpretação da peça “Frère Jacques” em cânone revelou uma nova camada de escuta e cooperação entre os alunos. Trabalhar a sobreposição das vozes exigiu atenção plena e presença corporal, e foi bonito observar como cada grupo se posicionou para sustentar sua parte com autonomia, sem perder o vínculo com o todo. A simplicidade melódica da peça contrastou com a complexidade relacional da execução, e essa experiência proporcionou um aprendizado musical e interpessoal profundo. Mais do que cantar, os alunos aprenderam a sustentar o outro com sua própria voz.

Anexos:

Frère Jacques



Frère Jacques - Cânone

Musical notation for the first system of 'Frère Jacques - Cânone'. It consists of two staves. The top staff has a treble clef and a 4/4 time signature. The bottom staff has a bass clef. The melody is written in a simple, rhythmic style. Below the notes are the corresponding solfège syllables: Dó Ré Mi Dó, Dó Ré Mi Dó, Mi Fá Sol, Mi Fá Sol, Sol Lá Sol Fá Mi Dó, and Dó Ré Mi Dó, Dó Ré Mi Dó, Mi Fá Sol.

Musical notation for the second system of 'Frère Jacques - Cânone'. It consists of two staves. The top staff has a treble clef and a 4/4 time signature. The bottom staff has a bass clef. The melody continues from the first system. Below the notes are the corresponding solfège syllables: Sol Lá Sol Fá Mi Dó, Dó Sol Dó, Dó Sol Dó, Dó Sol Dó, Dó Sol Dó, and Mi Fá Sol, Sol Lá Sol Fá Mi Dó, Sol Lá Sol Fá Mi Dó, Dó Sol Dó, Dó Sol Dó.

"Frei João" - Adaptado para o português.

Por que Dormes,
Por que Dormes,
Frei João
Frei João
Vai tocar os Sinos!
Vai tocar os Sinos!
Blim, blim, blão.
Blim, blim, blão.

Frère Jacques - Cântone

Por-que-dor-mes Por-que-dor-mes Frei Jo-ão Frei Jo-ão Vai to-caros si-nos

Por-que-dor-mes Por-que-dor-mes Frei Jo-ão

The first system of musical notation for 'Frère Jacques' consists of two staves in 4/4 time. The upper staff begins with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The melody starts with a quarter rest, followed by a series of quarter notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, Bb4, A4, G4, F4, E4, D4, C4. The lower staff begins with a bass clef and contains a whole rest for the first two measures, followed by a series of quarter notes: C3, D3, E3, F3, G3, A3, Bb3, A3, G3, F3, E3, D3, C3.

Vai to-caros si-nos Blim blim blão Blim blim blão Blimblimblão Blimblimblão

Frei Jo-ão Vai to-caros si-nos Vai to-caros si-nos Blimblimblão Blimblimblão

The second system of musical notation continues the piece. The upper staff starts with a treble clef and a key signature of one flat. It begins with a sixteenth rest, followed by a series of sixteenth notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, Bb4, A4, G4, F4, E4, D4, C4. The lower staff starts with a bass clef and contains a series of quarter notes: C3, D3, E3, F3, G3, A3, Bb3, A3, G3, F3, E3, D3, C3.

Anexo 2:

"Frère Jacques" é uma canção infantil amplamente conhecida por sua melodia simples e estrutura em forma de cânone. Atribuída por alguns ao compositor Jean-Philippe Rameau, a peça tem sido objeto de diversas análises musicais, especialmente no que diz respeito ao seu movimento melódico e estrutura.

Anexo 3:

Estratégias nas Aulas



Estratégias Durante as Aulas



AULA 40 – 21/05/2025 – SUPERVISIONADA

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO

Disciplina: Educação Musical – 2º Ciclo **Turma:** 5º B. **Escola:** Básica de Matosinhos

Professora Cooperante: Dra. Cristina Aguiar **Professor Supervisor:** Dr. Jonas Araújo.

Mestrando: Everson Vantil de Paula

Data 21/05/2025

Tema/ Sumário

Aula Supervisionada e Conclusão da Preparação para o Concerto Final – Revisão dos Temas “O Trenzinho do Caipira” - Heitor Villa-Lobos, “Minha Canção” de Chico Buarque e “Asa Branca” de Luiz Gonzaga.

Áreas de competência do perfil dos alunos

- Linguagens
 - Utilizar de modo proficiente diferentes linguagens e símbolos associados às línguas, à literatura, à música, às artes, às tecnologias, à matemática e à ciência.
- Pensamento crítico e pensamento criativo
 - Prever e avaliar o impacto das suas decisões.
- Relacionamento interpessoal
 - Adequar comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição.
 - Interagir com tolerância, empatia e responsabilidade e argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista, desenvolvendo novas formas de estar, olhar e participar na sociedade.
- Desenvolvimento pessoal e autonomia
 - Os alunos reconhecem os seus pontos positivos e não tão positivos.
 - Consolidar e aprofundar as competências que já possuem, numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida.
- Bem-estar, saúde e ambiente
 - Os alunos adotam comportamentos que promovem a consciência corporal nas suas relações e na sala de aula.
- Sensibilidade estética e artística
 - Os alunos desenvolvem o sentido estético, mobilizando os processos de reflexão, comparação e argumentação em relação às produções artísticas
- Bem-estar, saúde e ambiente
 - Adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar.

(Martins et al, 2017)

Aprendizagens essenciais

- Interpretação e Comunicação:
- A organização e realização de momentos de divulgação e comunicação de práticas musicais, no interior da escola e/ou na comunidade, vão refletir o desenvolvimento das aprendizagens em ação.
- Desenvolverem competências relativas à performance/execução musical, ou seja, cantar, tocar, movimentar, bem como as relativas a formas de comunicar/partilhar.

(Aprendizagens essenciais, 2018)

- Apropriação e reflexão:
- Os alunos devem ser capazes de refletir sobre a sua performance.

(Aprendizagens essenciais, 2018)

Conteúdos



- Timbre: Voz, Percussão Corporal, Fontes sonoras não convencionais e convencionais.
- Ritmo: Pulsação
- Dinâmica: Forte, Piano

(DEB,1991)

Data 21/05/2025 Hora 11:25 - 12:15 Duração 50 minutos

Aula de lecionação n.º 40

Estratégias/ atividades

11:25	c. 5'	<ul style="list-style-type: none">• Acolhimento - Sumário projetado e Saudação aos alunos.• Chamada e Verificação de faltas de presença e material de aula. Com a Música de fundo. "O Trenzinho do Caipira" – Heitor Villa-Lobos.
11:30	c. 15'	<ul style="list-style-type: none">• Exercício de Respiração, Aquecimento Vocal, Movimento Corporal e Relaxamento.• Em pé, lentamente gira os ombros para frente e depois para trás. Olha para cima, faz um movimento de sim, sim e não, não. Olha para baixo, faz um movimento de sim, sim e não, não. Estica para frente o braço direito e a perna direita, depois estica para frente o braço esquerdo e a perna esquerda.• O aquecimento vocal é feito em terceiras ascendentes e descendentes com o vocábulo vê. Ex: Dó-Mi-Sol-Mi-Dó, (vi-vó-vi-vó-vi).  <ul style="list-style-type: none">• O aquecimento vocal é feito em graus conjunto, Ex: Dó-Ré-Mi-Fá-Sol-Fá-Mi-Ré-Dó ascendentes e descendentes com o vocábulo Zi-u-zi-u-zi-u-zi. 

11:45	c. 10'	<ul style="list-style-type: none"> • Os alunos começam por ouvir, em seguida, passam para a ação, o aprendizado é feito por repetição. • Explico brevemente o que proponho com a escolha da obra em contexto. • Vemos e ouvimos a obra projetado no Anexo 7
11:55	c. 15'	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretação e Prática Coletiva. • O mestrando canta uma frase da canção e os alunos reproduzem cantando em seguida. • Na sequência, primeiro reproduzimos a obra “Minha Canção” a cantar, depois reproduzimos com Flautas e Xilofones com flauta e na sequência, reproduzimos a canção “Asa Branca” com uma pequena estrofe a cantar como introdução e depois tocamos a Flauta. • Primeiro reproduzimos a obra “Minha Canção” a cantar. • Na repetição da canção, com a participação do público, previamente explicada pelo “locutor” pedimos ao público que cantem as notas, quando os alunos levantem as placas indicando o nome das notas a serem cantadas. • Depois, pela terceira vez, reproduzimos com Flautas e Xilofones e na sequência, reproduzimos a canção “Asa Branca” com uma pequena estrofe a cantar como introdução e depois tocamos a Flauta. • Neste momento os alunos podem fazer sons referente ao comboio utilizando algum instrumento de altura não definida, flauta ou sons do próprio corpo. • Cantamos e reproduzimos a obra “o trenzinho do caipira”. • No início o comboio em pausa, acelerando e depois a diminuir e parando. • Nesta aula os alunos já podem simular em fila, o movimento do comboio. • O aprendizado é feito por repetição das frases e por experimentação. • Repetimos esse processo e reproduzimos a obra.

12:10	c. 5	• Encerramento e Avaliação.
12:15		• Despedida e Saída.

Recursos

- Piano.
- Flauta
- Xilofone
- Computador
- Projetor
- Colunas de som.
- PowerPoint

Bibliografia

- Aprendizagens essenciais (2018). 2o Ciclo do Ensino Básico. Educação Musical. Ministério da Educação.
- DEB-Departamento de Educação Básica (1991). Organização Curricular e Programas. 2o Ciclo. Programa de Educação Musical. Lisboa: Ministério da Educação.
- Martins, G. O., Gomes, C. S., Brocardo, J. L., Pedroso, J. V., Acosta Carrillo, J. L., Ucha, L. M., Encarnação, M., Horta, M. J., Calçada, M. T., Nery, R. V., Rodrigues, S. V. (2018). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Ministério da Educação.
- <https://dalcrozeusa.org/>

Reflexão:

Durante esta aula supervisionada, os alunos apresentaram uma síntese significativa de tudo o que aprenderam. O envolvimento corporal, a musicalidade e a cooperação entre eles tornaram-se evidentes. Foi um momento de orgulho, não só pelos resultados alcançados, mas pela maneira como o grupo se constituiu em presença, atenção e respeito. O concerto já se desenhava não apenas como um evento, mas como uma expressão sensível da caminhada trilhada.

Anexo 3:

Minha Canção

Legenda

Chico Buarque / Arr: Rafael Andrade

Doc-me-a ci-da-de Doce-um cor-ação Mia-te-ri-o-so Pax a-mal-tur-ação
So-le-tra um ver-so La-vra a me-lo-di-a Sin-gu-la-men-te Do-lo-ro-sa-men-te Do-ce a mú-si-ca
Si-len-cio-sa Larga o meu pei-to Solta-se no espaço Faz-se certeza Mi-nha canção
Dor-me a ci-da-de Dorme o meu irmão

Dorme a Cidade
Resta um Coração
Misterioso
Faz uma ilusão
Soletra um verso
Lavra a melodia
Singelamente
Dolorosamente

Doce é a música
Silenciosa
Larga o meu peito
Solta-se no espaço
Faz-se certeza
Minha canção
Réstia de luz onde
Dorme o meu irmão

Anexo 4:

Minha Canção_Xilofone

Chico Buarque / Arr, Everson Vantil

Dó Mi Ré Fá Mi Sol Fá Lá Sol Sol Fá Fá Sol Sol Sol Sol Sol Sol
Fá Fá Mi Mi Rá Ré Dó Dó Ré Ré Dó Dó Dó

Anexo 6:

Asa Branca

Luiz Gonzaga



Eu te asseguro, não chore não, viu?

Que eu voltarei, viu, meu coração?

Eu te asseguro, não chore não, viu?

Que eu voltarei, viu, meu coração?

Anexo 7:

O Trenzinho do Caipira

Heitor Villa-Lobos
Letra (posterior): Ferreira Gullar



**Lá vai o trem com o menino
Lá vai a vida a rodar
Lá vai ciranda e destino
Cidade e noite a girar**

**Lá vai o trem sem destino
Pro dia novo encontrar
Correndo vai pela terra
Vai pela serra, vai pelo mar**

**Cantando pela serra do luar
Correndo entre as estrelas a voar
No ar, no ar, no ar, no ar**

Anexo 4 – Exercício: A Bola Imaginária

Título do Exercício: “A Bola Imaginária”

Objetivo geral: Desenvolver a percepção auditiva, consciência corporal e musicalidade por meio do movimento expressivo e da vocalização das notas musicais.

Público-alvo: Alunos do ensino fundamental ou médio em aulas de musicalização.

Materiais: Espaço amplo e silencioso. Não é necessário nenhum material físico, apenas o corpo e a imaginação.

Descrição do Exercício:

1. Preparação e ambientação:

- Os alunos formam um círculo de pé, com espaço suficiente para mover os braços e o corpo livremente.
- O professor conduz uma breve ativação corporal baseada nos princípios de Alexander Lowen: respiração profunda, soltura das tensões, movimentos de alongamento suave (como balançar os braços, flexionar os joelhos, sentir os pés no chão).
- Após essa ativação, o professor apresenta o conceito da “bola imaginária”: um objeto simbólico, com peso e forma definidos pelo gesto de quem a segura, que será passada entre os colegas no ritmo da música e com a vocalização das notas musicais.

2. Primeira etapa – vocalização coletiva das notas:

- A “bola imaginária” é iniciada por um aluno (ou pelo professor) e passada para o colega à direita, com um gesto corporal expressivo (como se segurasse uma bola real), acompanhando a vocalização da sequência das notas da escala diatônica (Dó, Ré, Mi, Fá, Sol, Lá, Si, Dó).
- Cada vez que a bola passa para outro aluno, o grupo inteiro canta juntos a nota correspondente à posição da bola:
Exemplo: 1ª passagem: “Dó”, 2ª passagem: “Ré”. 3ª passagem: “Mi”,
... e assim por diante.

- O exercício segue até a nota final (ou pode recomeçar a escala, dependendo do número de alunos).

3. Segunda etapa – vocalização individual:

- Agora, cada aluno deve cantar sozinho a nota quando a bola chega em suas mãos.
- O grupo permanece em silêncio, ouvindo atentamente quem está com a bola. A atenção e a escuta são estimuladas.
- O aluno que recebe a bola canta a próxima nota da escala (ou repete a sequência do início), e passa para o próximo com intencionalidade no gesto, mantendo a consciência do peso e forma da bola imaginária.

Referência à Dalcroze e Lowen:

Dalcroze:

- O exercício se baseia no conceito de *euritmia*, onde o movimento corporal acompanha e expressa a música.
- A bola imaginária permite que os alunos explorem ritmo, dinâmica e tempo musical por meio do corpo.

Lowen:

- A ênfase na *respiração*, no *enraizamento* (sentir os pés no chão), e na *consciência do gesto* conecta os alunos com suas emoções e com o grupo.
- O movimento de passar a bola é um canal para liberar tensão e expressar musicalidade com mais presença corporal.

Possibilidades de variação:

- Usar diferentes dinâmicas vocais (forte, piano, staccato, legato).
- Mudar o sentido do círculo (horário/anti-horário).
- Incluir nomes de notas com acidentes (dó#, fá#).
- Trabalhar com escalas diferentes (pentatônica, menor natural, etc.).

Esse tipo de prática desenvolve coordenação, percepção rítmica, afinação e expressão corporal, promovendo uma experiência musical integrada e significativa.

ANEXO 5 – Exercício: Corpo em Ritmo

Objetivo geral:

Desenvolver a consciência corporal, desbloqueio de tensões e conexão com o ritmo e a musicalidade interna, através de movimentos inspirados no grupo de movimento em Lowen e na pedagogia musical de Dalcroze.

1. Introdução (Conexão e Respiração)

O grupo se reúne em círculo.

O professor conduz uma respiração profunda, com ênfase em soltar o ar devagar, ativando a consciência do próprio corpo.

Breve fala introdutória:

"Hoje vamos explorar o nosso corpo como instrumento musical. Vamos liberar tensões, ativar a escuta interna e perceber como o movimento pode expressar e sentir música. Inspirem fundo, soltem os ombros... e deixem o corpo falar."

2. Seqüência de Movimentos:

a) Movimento de Pêndulo

- Em pé, com os pés paralelos, joelhos levemente flexionados.
- Os alunos balançam o tronco suavemente para a direita e esquerda, como um pêndulo. Os braços soltos acompanham o movimento.
- O professor sugere que percebam o ritmo natural do corpo e como ele pode ser regular como um compasso musical.
- Relação com Dalcroze: percepção do tempo e métrica através do corpo.

b) Movimento da Cabeça – Cima e Baixo

- Em pé ou sentados, os alunos movimentam a cabeça lentamente para cima (olhar para o teto, fazer um movimento de sim, sim e não, não) e para baixo (olhar para o chão, fazer um movimento de sim, sim e não, não).
- Atenção na coluna cervical, sem forçar.

- Relação com Lowen: liberação da tensão no pescoço e reconexão com o centro do corpo; contato com a vulnerabilidade emocional.

c) Giro dos Ombros

- Ombros se movem para trás em giros amplos e lentos, depois para frente.
- Movimento contínuo, coordenado com a respiração.
- Com base no movimento: libera a tensão acumulada e abre espaço para a respiração plena.
- Os alunos são convidados a sentir o “peso” dos ombros e a soltar.

d) Esticar Braços e Pernas

- Braços se esticam para cima como se fossem “tocar o céu”, depois para os lados, e finalmente para frente.
- Em seguida, pernas também são esticadas (em pé ou no chão), percebendo os limites do corpo.
- Os alunos sentem o “espaço que ocupam” – percepção corporal e espacial, importante na prática da euritmia.

e) Grounding Invertido (posição invertida de Lowen)

- Os alunos fazem o arco para frente e com as mãos tocam o chão, nesta posição ficam fechados consigo mesmo e sentem se surge algum conforto, desconforto ou emoção.
- Os braços ficam soltos ao lado do corpo.
- O professor orienta: “Sintam o peso da gravidade. Notem o fluxo da respiração. Deixem os pensamentos passarem.”
- Foco na percepção interna, escuta dos batimentos e respiração – conexão profunda com o próprio ritmo biológico.

3. Encerramento: Compartilhamento e Relato dos Alunos

Os alunos em círculo ou sentados em seus lugares.

O professor propõe a pergunta:

“Como você se sentiu durante os movimentos?”

O que percebeu em seu corpo e em sua respiração?

Sentiu alguma emoção surgir?"

Relatos comuns dos alunos (com base em experiências reais e observações típicas):

- "Senti meu corpo mais leve depois de balançar como pêndulo, parecia que eu estava flutuando."
- "No grounding invertido, ouvi até meus batimentos. Me deu uma calma estranha, diferente."
- Senti dores no pescoço e nos ombros.
- "No início senti vergonha dos movimentos, mas depois percebi que todos estavam focados em si mesmos e relaxei."
- "Quando estiquei os braços senti como se estivesse crescendo, tomando mais espaço, foi bom."
- "O giro dos ombros tirou um peso das costas. Eu nem sabia que estava tão tenso."

Referências Teóricas:

Alexander Lowen:

- Corpo como expressão das emoções reprimidas.
- Movimento como forma de desbloqueio e conexão com a energia vital.
- Grounding como meio de sentir-se presente, seguro e conectado com o chão.

Émile Jaques-Dalcroze – Educação Musical pelo Movimento:

- O ritmo musical é experimentado corporalmente.
- Movimento intencional e musical desenvolve percepção, coordenação e sensibilidade.
- A escuta musical é ampliada quando o corpo está envolvido no som.

Esse tipo de atividade pode ser utilizado como aquecimento corporal em ensaios musicais, desbloqueio criativo, ou como parte de uma prática regular de musicalização corporal e emocional.

Anexo 6 – Exercício: Respiração Guiada

Exercício de respiração guiada com escuta interna

1. Preparação do ambiente

Organize a sala de modo que os alunos fiquem sentados nas cadeiras, com espaço suficiente entre eles para que não se sintam constrangidos.

Peça que coloquem os pés firmemente apoiados no chão, coluna ereta e mãos repousando sobre as pernas ou nos joelhos.

Oriente para que fiquem em silêncio e evitem distrações externas (sem objetos nas mãos, sem falar, etc.).

2. Introdução verbal ao exercício

Explique que será realizada uma atividade de respiração consciente.

Diga que o objetivo é observar o ar dentro do próprio corpo, prestando atenção às sensações físicas e emocionais que possam surgir.

Reforce que não há certo ou errado: cada corpo sente de um jeito, e isso é parte da experiência.

3. Condução da respiração

Oriente verbalmente:

Inspire pelo nariz lentamente.

Sinta o ar entrar, observe para onde ele vai: peito? barriga? costelas?

Expire pela boca com o som em “S”, alongando a saída do ar.

Repita o ciclo algumas vezes, guiando com frases como:

“Observe se o ar encontra algum caminho mais fácil ou mais difícil.”

“Perceba se há alguma parte do corpo que se expande mais.”

“Sinta se há alguma tensão ou leveza surgindo.”

4. Foco na escuta interna

Peça aos alunos que mantenham a atenção voltada para dentro do corpo.

Sugira que percebam como estão se sentindo emocionalmente, sem julgamento.

Mantenha um ritmo calmo e pausado nas orientações, dando tempo entre os comandos para que os alunos processem as sensações.

5. Finalização do exercício

Após alguns minutos (3 a 5 ciclos completos), convide os alunos a abrirem os olhos (caso estejam fechados) e voltarem suavemente à sala.

Pergunte se alguém gostaria de compartilhar algo que sentiu ou percebeu durante a atividade (de forma voluntária).

6. Acolhimento dos relatos

Escute com atenção, sem interromper.

Se surgirem relatos emocionais mais profundos, como no caso da aluna que lembrou um episódio de afogamento, acolha com respeito e empatia, sem julgamento ou análise imediata.

Se achar necessário, ofereça a possibilidade de conversar individualmente depois ou encaminhar para apoio emocional, se disponível na escola.

7. Reflexão pedagógica

Finalize reforçando como a escuta do corpo pode revelar sentimentos, lembranças e tensões que às vezes nem percebemos no dia a dia.

Relacione o exercício com a musicalidade: a respiração como base da voz, do sopro, do ritmo interno e da expressão artística.