



Orientação

*Se queremos progredir,  
não devemos repetir a história,  
mas fazer uma história nova.*

Mahatma Gandhi

Dedico este trabalho aos meus pais.



## AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho só foi possível graças a muitas pessoas a quem devo agradecer. Existem inúmeras formas de dizer obrigado, por isso, escolhi algumas línguas espalhadas pelo mundo. Assim dedico este espaço a todos aqueles que contribuíram para a concretização deste trabalho, a todos o meu agradecimento sincero.

Às professoras Graça Palheiros e Daniela Oliveira pela orientação e pela compreensão e ajuda que me dispensou ao longo da elaboração deste relatório. *“Muito Obrigada!”*

Ao professor Carlos Graciano por me ter ajudado ao longo do estágio. *“Danke schön!”*

À minha família, principalmente aos meus pais, devo-lhes muito, mais que ninguém luta comigo em todos os momentos, mesmo quando lhes descarrego a minha frustração. *“Mercie beaucoup!”*

Ao Helder, um dos pilares da minha vida, por todas as palavras de encorajamento, pela imensa paciência, por estar ao meu lado. E à minha cadela “Bali” por tão pouco, fazer tanto e pela sua companhia neste meu percurso. *“Grazie mille!”*

Aos meus colegas de estágio e a todos os meus amigos e companheiros de estrada, pela força que me deram. *“Teşekkür ederim!”*

A todos os professores que colaboram na realização deste trabalho, pela disponibilidade, generosidade e partilha. *“Muchas gracias!”*



## RESUMO

O presente relatório foi elaborado no âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada, do Mestrado em Ensino de Educação Musical no Ensino Básico da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto no ano letivo 2017/2018.

No primeiro capítulo faz-se uma caracterização dos contextos onde decorreu a Prática Educativa: instituições educativas, projetos educativos, descrição das turmas, recursos disponíveis e a importância da disciplina de Educação Musical na PES do 2º ciclo.

O segundo capítulo faz uma abordagem das escolhas realizadas ao longo das duas Práticas Educativas (PES 1º e 2º ciclos), relativamente às atividades musicais desenvolvidas, que resultaram da combinação do contexto escolar, das características e motivações da turma em questão, do programa estipulado na disciplina e objetivos pessoais como estagiária da PES.

O terceiro capítulo é dedicado ao projeto de investigação realizado que visa ir ao encontro do ensino da música no ensino genérico e especializado, abordando o tema referente à prática de relaxamento em aulas de música. A investigação foi realizada através de questionários online a vinte e nove professores da área de música. Os resultados obtidos demonstraram que a maioria tem interesse na prática e considera uma ferramenta essencial nas suas aulas, devido aos inúmeros benefícios que a mesma apresenta.

No final do trabalho apresenta-se uma reflexão final sobre os aspetos fundamentais da prática de ensino supervisionada e projeto de investigação.

**Palavras-chave:** Educação Musical, Prática de Ensino Supervisionada, Técnicas de Relaxamento, Benefícios das técnicas, Aplicabilidade da prática de relaxamento na Educação.

## **ABSTRACT**

This report was prepared within the scope of the supervised teaching practice course, of the Mestrado em Ensino de Educação Musical no Ensino Básico da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico of Porto in the 2017/2018 school year.

In the first chapter a characterization of the contexts where the Educational Practice took place: educational institutions, educational projects, description of the classes, available resources and the importance of the discipline of Music Education in the 2nd cycle.

The second chapter looks at the choices made during the two Educational Practices (STP 1st and 2nd cycle), regarding the musical activities developed, which resulted from the combination of the school context, the characteristics and motivations of the present class, the program stipulated in the discipline and personal goals as a STP trainee.

The third chapter is dedicated to the research project that aims to reach the teaching of music in generic and specialized teaching, by approaching the theme of relaxation practice in music classes. The research was conducted through online questionnaires to twenty-nine teachers in the music area. The results obtained showed that most of them are interested in the practice and consider it an essential tool in their classes, due to the innumerable benefits it presents.

At the end of the paper we present a final reflection on the fundamental aspects of supervised teaching practice and research project.

**Key words:** Musical Education, Supervised Teaching Practice, Relaxation Techniques, Benefits of techniques, Applicability of relaxation practice in Education.



## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| Agradecimentos   | 4  |
| Resumo   | 6  |
| Abstract   | 7  |
| Índice de Figuras  | 11 |
| Índice de Tabelas  | 12 |
| <br>   |    |
| Introdução   | 13 |
| Capítulo 1. Observação da prática musical no Ensino Básico | 16 |
| 1.1 Prática de Ensino Supervisionada no 1º Ciclo           | 16 |
| 1.1.1. A escola  | 16 |
| 1.1.2. Recursos  | 18 |
| 1.1.3. Caraterização da Turma                              | 19 |
| 1.2 Prática de Ensino Supervisionada no 2º Ciclo           | 20 |
| 1.2.1. A Escola  | 20 |
| 1.2.2. Recursos  | 23 |
| 1.2.3. Importância da Educação Musical na EBAG             | 26 |
| 1.2.4. Caraterização da Turma                              | 31 |
| Capítulo 2. Prática de Ensino Supervisionada               | 33 |
| 2.1. Prática de Ensino Supervisionada no 1º Ciclo          | 39 |
| 2.2. Prática de Ensino Supervisionada no 2º Ciclo          | 45 |
| Capítulo 3. Projeto de Investigação                        | 62 |
| 3.1. Introdução  | 62 |
| 3.2. Revisão de Literatura                                 | 64 |
| 3.2.1. Conceito de Relaxamento                             | 64 |
| 3.2.2. Técnicas de Relaxamento                             | 65 |
| Técnica Alexander e seus benefícios                        | 65 |
| Yoga, sua filosofia e seus benefícios                      | 68 |
| Utilização de música como                                  | 70 |

|   |    |
|---|----|
| prática de relaxamento e seus benefícios                    |    |
| 3.2.3. Aplicabilidade das práticas de relaxamento no ensino | 72 |
| 3.3. Metodologia de investigação                            | 74 |
| 3.3.1. Objetivos do Estudo                                  | 74 |
| 3.3.2. Metodologia – Investigação Quantitativa              | 74 |
| 3.3.3. Instrumento de Recolha de Dados: Questionário        | 75 |
| 3.3.4. Participantes  | 76 |
| 3.4. Discussão dos Resultados                               | 76 |
| 3.4.1. Estrutura e apresentação dos dados                   | 76 |
| 3.4.2. Análise e Discussão dos resultados                   | 77 |
| 3.5. Conclusão  | 84 |
| Considerações Finais  | 87 |
| Referências Bibliográficas                                  | 89 |
| Índice de Anexos digitais                                   | 93 |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|   |    |
|---|----|
| Figura 1.1. Fotografia do espaço exterior da EB1/Ji Agra do Amial             | 17 |
| Figura 1.2. Fotografia da sala de aula onde decorreu a PES 1º ciclo           | 18 |
| Figura 1.3. Fotografia do espaço exterior da Escola Básica Augusto Gil        | 21 |
| Figura 1.4. Fotografia da Biblioteca da EBAG                                  | 22 |
| Figura 1.5. Fotografia da sala de aula onde decorreu a PES 2º ciclo           | 23 |
| Figura 1.6. Planta da sala de aula onde decorreu a PES 2º ciclo               | 24 |
| Figura 1.7. Fotografia dos Instrumentos Orff<br>na Sala Museu da PES 2º ciclo | 24 |
| <br>  |    |
| Figura 2.1. Fotografia do Concerto de Natal realizado na PES 1º ciclo         | 43 |
| Figura 2.2. Fotografia do concurso “Heróis da fruta” na PES 1º ciclo          | 44 |
| Figura 2.3. Fotografia do Concerto de Natal realizado na PES 2º ciclo         | 55 |
| Figura 2.4. Fotografia do Concerto Inter turmas na PES 2º ciclo               | 56 |
| Figura 2.5. Fotografia do Concerto de Final de Ano na PES 2º ciclo            | 58 |

## ÍNDICE DE TABELAS

|  |    |
|--|----|
| Tabela 1.1. Instrumentos Musicais utilizados na PES 1º ciclo                   | 19 |
| Tabela 1.2. Instrumentos Musicais utilizados na PES 2º ciclo                   | 25 |
| Tabela 1.3. Instrumentos Musicais Tradicionais                                 | 26 |
| Tabela 1.4. Lista de livros/partituras/software musical                        | 26 |
| Tabela 1.5. Critérios de avaliação da disciplina<br>de Educação Musical da EBM | 27 |
| Tabela 1.6. Obras/compositores abordados em sala de aula                       | 28 |
| <br>   |    |
| Tabela 2.1. Cronograma da PES no 1º Ciclo do Ensino Básico                     | 40 |
| Tabela 2.2. Cronograma da PES no 2º Ciclo do Ensino Básico                     | 47 |
| <br>   |    |
| Tabela 3.1. Categorias do questionário   | 76 |
| Tabela 3.2. Questões fechadas  | 77 |
| Tabela 3.3. Escala de Likert   | 78 |
| Tabela 3.4. Questões abertas   | 81 |

## INTRODUÇÃO

O presente Relatório foi desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular de Prática Educativa Supervisionada, do Mestrado em Ensino de Educação Musical no Ensino Básico.

O referente está estruturado em três capítulos: 1 -Observação da Prática Musical no Ensino Básico, 2-Prática de Ensino Supervisionada e 3- Projeto de Investigação.

O primeiro capítulo faz uma breve caracterização das instituições nas quais decorreu a Prática de Ensino Supervisionada: Escola B1/JI Agra do Amial e Escola Básica Augusto Gil. Neste sentido, são abordados os contextos em que estas se inserem, bem como uma breve caracterização das turmas envolvidas, os recursos disponíveis, desde espaços físicos aos materiais de trabalho. A importância da Educação Musical para a instituição do 2º ciclo será outro ponto a ser abordado neste capítulo.

O segundo capítulo reflete todo o trabalho desenvolvido durante o estágio, onde constam registos e observações pertinentes da PES realizada em ambas as escolas, explicitando metodologias, estratégias e prosseguimentos de ensino-aprendizagem, dificuldades e facilidades encontradas pelo caminho.

Desta forma, este capítulo representa um momento ou momentos de formação profissional e pretende contextualizar e descrever as expectativas relativas ao Estágio, às atividades desenvolvidas, à justificação de diferentes opções, aos conhecimentos adquiridos e aos objetivos a que me propus.

Com a elaboração do mesmo pretendo refletir sobre as vivências intrínsecas a esta prática de ensino supervisionada, transportando um conjunto de emoções e sentimentos vividos, articulando com um conjunto de conhecimentos pedagógicos, aprendidos ao longo da minha formação. Segundo Nóvoa (1992:13-33), “a formação deve estimular uma perspetiva crítico-reflexiva, que forneça aos professores os meios de um pensamento

autónomo e que facilite as dinâmicas de autoformação participada. Estar em formação implica um investimento pessoal, um trabalho livre e criativo sobre os percursos e os projetos próprios, com vista à construção de uma identidade, que é também uma identidade profissional”.

Enquanto aluna de Mestrado em Educação Musical do Ensino Básico, esse pensamento crítico e investigativo tem sido constantemente melhorado, abrindo caminhos para novas perspetivas, pensamentos, opiniões, visões e reflexões sobre o ensino da música. A construção de uma prática reflexiva possibilitou-me a reestruturação de ideias e conhecimentos que enriqueceram a minha prática educativa.

O terceiro capítulo visa ir ao encontro do ensino da música no ensino genérico e especializado, abordando o tema “prática de relaxamento em aulas de música”. Por tal facto, surge em forma de proposta como trabalho de investigação. A prática profissional, enquanto docente no 1º ciclo e estagiária nos 1º/2º ciclos em Educação Musical fez com que “me interessasse” por este tema de uma forma diferente, despertando a curiosidade em conhecer variadas técnicas e como aplicá-las em contexto sala de aula, considerando os inúmeros benefícios. Pode-se dizer que foram as principais plataformas motivacionais para a realização do presente trabalho de investigação, onde se aprofundarão questões estruturantes relacionadas com a prática de relaxamento em aulas de música.

Pretendo assim, com este trabalho, refletir, analisar e interpretar a importância e os benefícios das diferentes práticas de relaxamento como forma de evolução do processo educativo do aluno.



## **1. CAPÍTULO I – OBSERVAÇÃO DA PRÁTICA MUSICAL NO ENSINO BÁSICO**

### **1.1. PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA NO 1º CICLO**

A Prática de Ensino Supervisionada (PES) no 1º ciclo do Ensino Básico (CEB) realizou-se na Escola EB1/JI Agra do Amial, tendo como cooperante a professora Catarina Sá e como professora supervisora a professora Ana Daniela Oliveira e Dra. professora Graça Boal-Palheiros.

#### **1.1.1. A Escola**

A Escola Básica da Agra (EBA) é uma instituição de ensino pública, inserida no Agrupamento de Escolas Pêro Vaz de Caminha (AEPVC). Para além desta escola, o agrupamento integra mais quatro, nomeadamente, a EB1/JI S. Tomé, EB1/JI Miosóti, EB1 da Azenha e EB23 Pêro Vaz de Caminha.

A Escola Básica da Agra insere-se num bairro que apresenta baixos níveis económicos, culturais e sociais, da cidade do Porto, construída em 1960. O edifício da escola comporta dois pisos: no rés-do-chão encontram-se as duas salas do ensino pré-escolar, Biblioteca, instalações sanitárias e sala de arrumos. No 1º andar situam-se as quatro salas do ensino do 1º ciclo, Gabinete da Coordenadora da Escola, Sala dos Professores, instalações sanitárias e salas de arrumos. A Cantina da Escola situa-se num edifício na parte exterior da escola. O espaço exterior é bastante amplo, composto por um campo de jogos com piso em cimento.

O corpo docente é constituído por 2 Educadoras e 2 Técnicas no ensino pré-escolar e cinco docentes no Ensino do 1º Ciclo, dois professores do Ensino Especial e dois professores do Apoio Educativo. Para além dos professores, cooperam com a escola 2 Assistentes Operacionais. O número de alunos é bastante significativo, tendo alunos distribuídos por 7 turmas, desde o pré-escolar ao 4º ano de escolaridade, que perfaz um total de 138 alunos.

A componente letiva funciona das 9:00h às 15:30h. Das 15:30h às 17:30h funcionam as Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) no 1º ciclo. No pré-escolar, funciona a Componente de Apoio à Família (CAF) nesse mesmo horário. A Escola carece de apoios por parte da Câmara Municipal do Porto (CMP) no que diz respeito ao regime de fruta e lanche escolar, kit escolar para o 1º ano de escolaridade e kit de natação para o 3º e 4º anos de escolaridade.

Relativamente ao Projeto educativo da Escola da Agra, tem por base valores como “Inclusão, Solidariedade, Cooperação, Responsabilização, Liberdade e Sentido de justiça”.



Figura 1.1. Fotografia do espaço exterior da EB1/JI Agra do Amial

### 1.1.2. Recursos

A sala onde decorreu o PES no 1º Ciclo (sala do 2º/3ºano) é bastante ampla e organizada. Um fator que me parece muito importante é a iluminação natural. A sala tem janelas numa das paredes laterais que permite a entrada de luz e que pode ser regulada pelas persianas existentes. As mesas estão dispostas em U, permitindo ter mais espaço na sala de aula. A mesma dispõe de um equipamento de projeção (tela e projetor), computador, ligação à internet, colunas e quadro branco. A distribuição do mobiliário (armários) está ao fundo da sala, o que me parece bastante adequado.



Figura 1.2. Fotografia da sala de aula onde decorreu a PES 1º ciclo

A sala não dispõe de instrumentos musicais e considerei necessário utilizar os meus instrumentos musicais, que indico na tabela seguinte.

| Tabela 1.1. Instrumentos musicais utilizados na PES 1º Ciclo   |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Instrumentos Melódicos (IM) e harmónico (IH)   | Instrumentos Orff de altura definida                                | Instrumentos Orff de altura indefinida  | Outros   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Flauta Transversal (IM)</li> <li>- 1 Ukulele (IH)</li> <li>- 1 teclado (IM/IH)</li> <li>- 1 acordeão (IM/IH)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 jogo de sinos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 reco reco</li> <li>- 3 pandeiretas (1 com pele)</li> <li>- 4 maracas</li> <li>- 2 caixas chinesas</li> <li>- 2 guizeiras</li> <li>- 6 triângulos</li> <li>- 2 blocos de dois sons</li> <li>- 2 blocos de 1 som</li> <li>- 3 castanholas</li> <li>- 1 clavas</li> <li>- 1 pau de chuva</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrumentos não convencionais (balões, tampas de garrafas, metrónomo, moedas, baquetas construídas)</li> </ul> |

### 1.1.3. Caracterização da Turma

A turma com a qual realizei a PES é constituída por 19 alunos do 2º e 3º anos, 8 do sexo feminino e 11 do sexo masculino. É uma turma formada por alunos com diferentes características, o que a torna heterogénea.

As aulas de Educação Musical realizavam-se à segunda feira das 9:30h às 10:30 ou das 11:00h às 12:00, sendo o horário sempre alternado de semana a semana.

Analisando o modo de estar global dentro da sala de aula, perante as aulas que lecionei, verifico alguns aspetos que considero pertinentes. No geral os alunos apresentam motivação pela disciplina e interesse sobretudo nas atividades de caráter interpretativo, a nível vocal e instrumental. No entanto, revelam algumas dificuldades, principalmente na parte da execução de ritmos, demonstrando poucas capacidades rítmicas.

Os alunos mostraram-se recetivos nas atividades propostas e no que pude observar, o ritmo de trabalho é muito heterogéneo, a turma tem alguns alunos interessados e motivados que desenvolvem as atividades com entusiasmo, mas existem casos que precisam de alguma atenção, pois são pouco participativos. A nível comportamental a turma é razoável, apesar de haver alunos com comportamentos desadequados, o que perturba a turma e o bom funcionamento da sala de aula. Apesar disso, o aproveitamento escolar dos alunos da turma revelou-se, de um modo geral, satisfatório.

## 1.2. PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA NO 2º CICLO

A Prática de Ensino Supervisionada (PES) no 2º Ciclo do Ensino Básico (CEB) teve lugar na Escola Básica Augusto Gil do Agrupamento de Escolas Aurélia de Sousa, tendo como professor cooperante o Dr. Carlos Graciano e como professoras supervisoras a Dra. Graça Boal-Palheiros e professora Daniela Oliveira.

### 1.2.1. A Escola

A Escola Básica Augusto Gil (EBAG) é uma instituição de ensino pública que abrange o 2º e 3º ciclos, inserida no Agrupamento de Escolas Aurélia de Sousa (AEAS).



Figura1.3. Fotografia do espaço exterior da Escola Básica Augusto Gil

A Escola situa-se na Rua da Alegria, construída em pleno centro da cidade do Porto. Ocupa um edifício antigo de quatro pisos, onde anteriormente funcionaram dois outros estabelecimentos de ensino privado: o Colégio de Nossa Senhora da Estrela (ou Colégio da Estrela) e o Colégio João de Deus.

No interior da escola existem diversas salas, biblioteca bastante frequentada, sala e refeitório para os professores, reprografia, sala Museu para diversas apresentações, como por exemplo os Concertos de Natal e de Final de Ano.

Conta com o profissionalismo de 50 docentes, mais 5 docentes do ensino especial. Para além dos docentes, cooperam com a escola 17 auxiliares e duas tarefas. Relativamente aos alunos, tem uma média de 500, distribuídos por

1 turmas do 2º ciclo e 10 turmas do 3º ciclo. A componente letiva funciona das 8:30h às 18:30h. O ensino especial é constituído por 47 alunos e funciona num horário mais reduzido, das 8:30h às 16:30h.

Exteriormente, possui espaços bastante para o recreio bastante reduzidos, tendo em conta o número elevado de alunos e restante comunidade escolar.



Figura 1.4. Fotografia da Biblioteca da escola EBAG

A instituição garantiu anteriormente a permanência de diversos clubes em variadas áreas, em que no Departamento de música existiu quatro: o Clube de Canto, Clube de Percussão, Clube de Instrumental Orff e Clube de Flautas, lecionados pelo Professor Carlos Graciano.

De acordo com o Projeto Educativo 2013-2017, o Agrupamento de Escolas Aurélia de Sousa assume como missão básica “solidificar-se como entidade promotora de Educação para a Cidadania”, promovendo aprendizagens e experiências de carácter qualitativo, defendendo princípios básicos como a responsabilidade cívica, a cultura de avaliação, a tolerância, a autonomia e a solidariedade (AEAS, 2013, p. 6).

### 1.2.2. Recursos

Existem duas salas específicas para a Disciplina de Educação Musical (salas 12 e 13), bastante organizadas e as mesas dispostas em U, permitindo ter mais espaço na sala.



Figura 1.5. Fotografia da sala de aula onde decorreu a PES 2º ciclo

A sala onde decorreu o PES no 2º Ciclo (turma do 6º B) possui janelas laterais que permite a entrada de pouca luz e como a iluminação parece-me um fator importante, esse aspeto deveria ser melhorado, com mais janelas em toda a sala. A mesma dispõe de um equipamento de projeção (tela e projetor), computador, ligação à internet, colunas, aparelhagem e quadro pautado. O piano está situado na frente perto do computador, bem como a guitarra clássica e diversos instrumentos de percussão, como se pode verificar na planta seguinte.

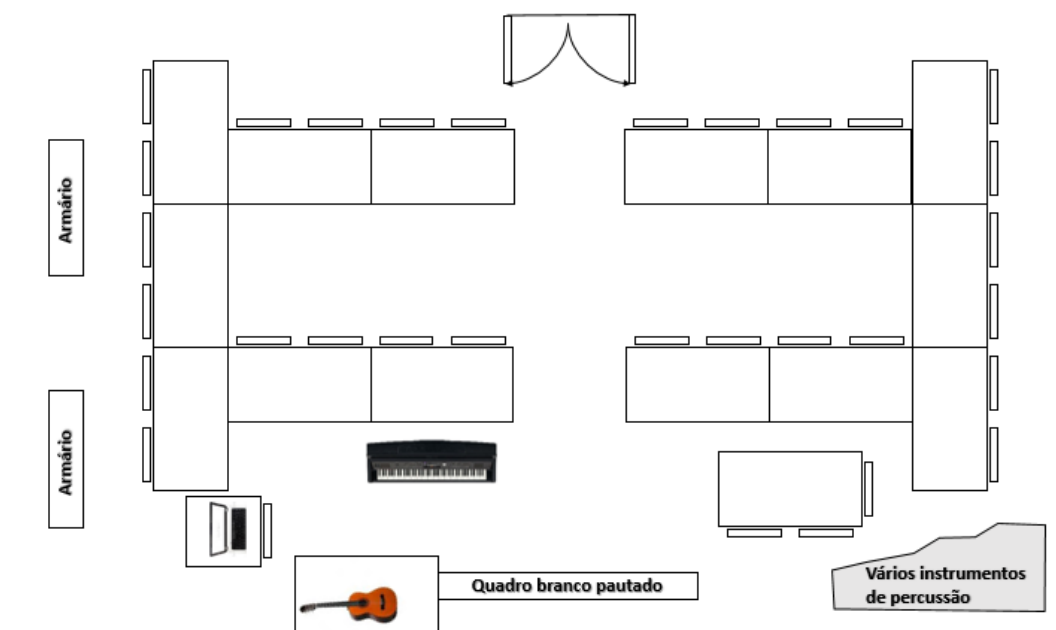


Figura 1.6. Planta da sala de aula onde decorreu na PES 2º ciclo



Figura 1.7. Fotografia dos Instrumentos Orff na Sala Museu da PES 2º ciclo

A distribuição do mobiliário (armários para os instrumentos musicais) está situada numa das partes laterais, o que me parece bastante adequado.

A seguinte tabela apresenta os instrumentos musicais disponíveis na sala de Educação Musical.

| Tabela 1.2. Instrumentos musicais utilizados na PES no 2º Ciclo   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| Instrumentos Melódicos (IM) e harmónicos (IH)   | Instrumentos Orff de altura definida   | Instrumentos Orff de altura indefinida   | Outros:   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 guitarras</li> <li>- 3 melódicas</li> <li>- 1 piano digital Korg</li> <li>- 1 piano digital Roland</li> <li>- 1 piano ¼ cauda (sala museu)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 jogo de sinos</li> <li>- 1 metalofone soprano</li> <li>- 1 metalofone contralto</li> <li>- 5 xilofones soprano</li> <li>- 6 xilofones contralto</li> <li>- 2 xilofones baixo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 blocos de um som</li> <li>- 3 blocos de dois sons</li> <li>- 4 caixas-chinesas (+ 1 estragada)</li> <li>- 1 caixa de rufo</li> <li>- 2 castanholas</li> <li>- 1 par de címbalos</li> <li>- 20,5 pares de clavas</li> <li>- 2 congas</li> <li>- 4 guizeiras</li> <li>- 3,5 pares de maracas</li> <li>- 3 pandeiretas (sem pele)</li> <li>- 4 pandeiretas com pele (+ 3 estragadas)</li> <li>- 3,5 pares pratos</li> <li>- 2 reco-reco</li> <li>- 1 tamboril</li> <li>- 2 tamborins</li> <li>- 6 timbales (+1 estragado)</li> <li>- 6 triângulos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 28 auscultadores</li> <li>- 3 aparelhagens</li> <li>- 1 estante (+9)</li> <li>- 1 gira-discos</li> <li>- 4 colunas (sala museu)</li> </ul> |
| Acessórios  |  |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 pares de baquetas para tarola</li> <li>- 32 pares de baquetas várias (+ 2 soltas)</li> <li>- 10 correias para guitarra</li> </ul>                      |  |  |   |

| Tabela 1.3. Instrumentos Musicais Tradicionais   |  |
|--|--|
| Instrumentos   | Acessórios   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 adufes (1 estragado+ 1 em bom estado)</li> <li>- 1 bombo</li> <li>- 1 brinco (madeira)</li> <li>- 1 gaita de foles (avariada)</li> <li>- 5 cavaquinhos</li> <li>- 4 Bombos 55 cm</li> <li>- 4 Caixas tradicionais</li> <li>- 6 Timbalão em pele natural sem pelo</li> <li>- 2 Bombos 45 cm</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 baquetas em pele para bombo</li> <li>- 20 Baquetas: caixa e timbalão</li> </ul> |
| Tabela 1.4. Lista de livros/partituras/software musical  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volta ao Mundo em 40 canções (com 1 CD)</li> <li>- Uma canção por semana (com 1 CD)</li> <li>- Canções de Festas + Livro de atividades (1 CD+1 CD Rom)</li> <li>- Canções de Nata l+ Livro de atividades (1 CD áudio)</li> <li>- Orquestra do Pautas (12 posters + 1 fixador dos mesmos)</li> </ul>     |  |

### 1.2.3. A importância da Educação Musical na EBAG

O documento referente ao plano curricular da EBAG no ano letivo 2017/2018, organiza vários conteúdos, objetivos e metas a cumprir no 2º ciclo de escolaridade, tendo em conta as competências essenciais a abordar na disciplina de Educação Musical e o programa de Educação Musical do 2º ciclo.

A avaliação da disciplina de EM centra-se basicamente nas atividades desenvolvidas nas aulas, incidindo na componente prática, sendo a componente teórica avaliada de forma integrada e contínua. As atividades desenvolvidas devem compreender o domínio de competências específicas e sociais. No domínio das competências específicas: Interpretação e comunicação, Criação e experimentação, Perceção sonora e musical, Culturas musicais nos contextos e no domínio das competências sociais

comportamentos e atitudes, tendo em consideração as seguintes percentagens/parâmetros na tabela seguinte:

Tabela 1.5. Critérios de avaliação da disciplina de Educação Musical da EBM

| Competências                |   |                          |                      |     |  |     |  |      |  |
|-----------------------------|---|--------------------------|----------------------|-----|--|-----|--|------|--|
| Interpretação e Comunicação |   | Criação e experimentação |                      |     | Perceção sonora e musical                                |     | Culturas musicais nos contextos              |      |  |
| Instrumentos de avaliação   | Execução vocal e instrumental                       | 20%                      | Composição Musical   | 5 % | Aplicação prática da simbologia e dos conceitos musicais | 20% | Trabalhos de pesquisa                        | 5 %  |  |
|                             |   |                          |                      |     |  |     |  |      |  |
|                             | Preparação e participação em espetáculos artísticos | 20%                      | Improvisação Musical | 5 % |  |     | Relatórios de atividades e visitas de estudo | 20 % |  |
|                             | Comportamento e atitudes                            |                          |                      |     |  |     | 20%  |      |  |

Os instrumentos de avaliação utilizados consistem em fichas de registo de observação de execução instrumental e vocal, participação nas atividades em sala de aula, trabalhos de investigação, trabalhos de grupo, trabalhos de casa, relatórios de visitas de estudo e de audições musicais, fichas de autoavaliação e formativas, espetáculos musicais.

No plano de atividades do departamento de Música são referidas igualmente as audições de Natal e de Final de Ano, sendo uma tradição da escola com um papel importante na escola e na valorização da disciplina de Educação Musical. Através das audições os alunos e os professores promovem a sensibilização dos encarregados de educação e restante comunidade escolar com o trabalho desenvolvido durante cada período do ano letivo.

As atividades mais privilegiadas nas aulas de EM na EBAG abordam a prática vocal, instrumental e audição musical. Para além dessas, também são realizadas algumas atividades de improvisação e composição. O repertório abordado nas aulas, mostrou-se bastante diversificado, procurando ir de encontro aos gostos dos alunos. Desde a música erudita, tradicional, jazz, música portuguesa, pop/rock, música do mundo, entre outros) incluindo algumas peças sugeridas nos manuais de Educação Musical adotados pela escola. A tabela seguinte apresenta as peças trabalhadas em sala de aula:

Tabela 1.6. Obras/compositores abordados em sala de aula

| Peça                               | Compositor        | Interpretação/atividade                                   |
|------------------------------------|-------------------|---|
| "All about that bass"              | Meghan Trainor    | Percussão corporal e instrumentos orff: altura indefinida |
| "Gimme Hope Jo'Anna"               |                   | Audição musical   |
| "Trovas Vicentinas"                |                   | Audição musical   |
| Os Embeaçados"                     |                   | Audição musical   |
| "Postal dos Correios               |                   | Audição musical   |
| "Love Yourself"                    |                   | Audição musical   |
| "Pedro e o Lobo"                   | Serguei Prokofiev | Ficha de trabalho   |
| Chinese Twilight – flauta de bambu | Klaus Schönning   | Relaxamento corporal/mental                               |

|                                    |                      |   |
|------------------------------------|----------------------|---|
|                                    |                      |   |
| "Se me deixasses ser"              | Tiago Bettencourt    | Audição musical   |
| "Oh happy day"                     | Sowet Gospel Choir   | Audição musical   |
| "Tempo de Amor"                    | Baden Powell         | Audição musical   |
| "The imperial March"               | john williams        | Audição musical   |
| "Top hits 2016"                    | Us the duo           | Audição musical   |
| <b>2º período</b>                  |                      |   |
| "Pizzicato"                        | Léo Delibes          | Instrumentos Orff de altura definida e indefinida/<br>instrumentos não convencionais (balões, baquetas construídas) |
| "Clocks"                           | Coldplay             | Interpretação vocal, instrumental orff: altura indefinida   |
| "À volta da fogueira"              | José Carlos Godinho  | Instrumental Orff: altura definida, flauta de bisel   |
| "Palladio"                         | Karl Jenkins         | Percussão corporal  |
| "Let it Be"                        | Beatles              | Interpretação vocal, flauta de bisel, instrumental Orff: altura indefinida  |
| "Mazurka Op. 33 No. 3 in C Major", | Frederic Chopin      | Audição musical   |
| "Softly as in A Morning Sunrise"   | Sonny Clark          | Audição musical   |
| "I got rhythm"                     | Ella Fitzgerald      | Audição musical   |
| "What a wonderful world"           | Louis Armstrong      | Audição musical   |
| "Symphony Op. 21 (1927-28)"        | Anton Webern         | Audição musical   |
| "La Mer"                           | Claude Debussy       | Audição musical   |
| "Banaha"                           | Tradicional do Congo | Interpretação vocal, instrumental Orff: altura definida e indefinida  |
| "Hungarian Dance No. 5"            | Johannes Brahms      | Audição musical   |
| "Pirata das caraíbas"              | Hans Zimmer          | Audição musical   |

|  |                         |   |
|--|-------------------------|---|
| "Jazz Fusion Cantelope Island"                       | Herbie Hancock          | Audição musical   |
| "My oh my"   | Leonard Cohen           | Audição musical   |
| "Concerto No. 6" in B-Flat Major BWV 1051- 3 Allegro | Johann Sebastian Bach   | Audição musical   |
| "Hallelujan"   | Leonard Cohen           | Audição musical   |
| "Menuet des Trompettes"                              | Jean-Baptiste Lully     | Audição musical   |
| "Summertime"   | George Gershwin         | Audição musical   |
| "Caprice no. 24 para violino"                        | Niccolo Paganini        | Audição musical   |
| "Variations for flute and piano in E major, B. 9"    | Frédéric Chopin         | Audição musical   |
| "Variações sobre um tema popular brasileiro"         | Alexandre Levy          | Audição musical   |
| <b>3º Período</b>                                    |                         |   |
| "Rasta star- estilo reggae"                          | Manual Nota a Nota      | Flauta de bisel, instrumental Orff: altura definida e indefinida                      |
| "Minuet para vionino"                                | L. Boccherini           | Audição musical   |
| "Libertango"   | Astor Piazzolla         | Audição musical   |
| " Chan Chan para trompete solo"                      | Buena Vista Social Club | Audição musical   |
| "Marche pour la cérémonie des Turcs"                 | Jean Baptiste Lully     | Audição musical   |
| "Alceste- Prologue 1- Malgoire LWV 50"               | Jean-Baptiste Lully     | Audição musical   |
| Handpan  | Por: Yuki Koshimoto     | Audição musical   |
| "We will rock you"                                   | Queen                   | Interpretação vocal, flauta de bisel, instrumentos Orff: altura definida e indefinida |
| Flauta bansuri                                       | Rão Kyao                | Audição musical   |

Para além das atividades mencionadas, foram realizadas atividades demonstração de "instrumentos do mundo", nomeadamente o instrumento Hang, de origem Suíça e as flautas bansuri, da Índia. Outras atividades como a composição musical foram desenvolvidas durante as aulas, através de software

informático (Music Lab) e instrumental Orff. Algumas atividades de interpretação foram desenvolvidas através de materiais como, folhas de papel, copos de plástico, baquetas construídas). Privilegiou-se a gravação de algumas atividades através de áudio e vídeo, como forma de motivar os alunos.

#### 1.2.4. Caraterização da Turma

A turma com a qual realizei a PES é constituída por 26 alunos do 6º ano de escolaridade, 16 do sexo feminino e 10 do sexo masculino. 10, 9 é a média de idade da turma. O nível socioeconómico é razoável e metade dos alunos da turma têm pais que possuem o grau de licenciatura. É uma turma que apresenta bastantes capacidades musicais, motivada, interessada e participativa. As aulas de Educação Musical realizavam-se à quinta feira das 11:30h às 13:20h.

Analisando o modo de estar global dentro da sala de aula, perante as aulas que lecionei, verifico alguns aspetos que considero pertinentes. No geral os alunos revelam motivação pela disciplina e interesse sobretudo nas atividades de carater interpretativo, a nível vocal e instrumental.

Os alunos mostraram-se recetivos nas atividades propostas e no que pude observar, o ritmo de trabalho foi bastante positivo, tendo alunos interessados e motivados que desenvolvem as atividades com entusiasmo. A nível de repertório musical, os alunos mostraram-se recetivos a diferentes estilos, embora manifestassem claramente interesse pela música de estilo pop, rock e rap.

A nível comportamental a turma é razoável, apesar de, por vezes, haver conversas paralelas durante as atividades. Ao longo do ano letivo, o aproveitamento escolar dos alunos da turma nas aulas de Educação Musical revelou-se, de um modo geral, bastante positivo.



## **2. CAPÍTULO II – PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA**

A educação tem sofrido, ao longo dos séculos, uma grande evolução, tal como tantos outros setores. Até meados do século XVIII, a educação era regida pela igreja e os professores eram religiosos que desempenhavam o papel do professor, sendo uma educação influenciada pelas crenças religiosas. No século XIX, a criação de escolas “ditas normais” levou à organização de uma formação de professores baseada em conhecimentos pedagógicos. (Castilho, 2009)

Só nos anos 70 deste século é que as políticas educativas em Portugal sofreram grandes revoluções, graças à reforma Veiga Simão, que apresenta uma necessidade de expansão e democratização do ensino. Desde então, surgiram inúmeras mudanças que são, de facto, um ponto de viragem da forma como se pensa na educação.

Atualmente, existe uma necessidade de abandono dos padrões tradicionais, pois estes, levaram à fragmentação das várias áreas da educação, à hierarquização da escola, bem como outros problemas. Hoje em dia, as pessoas parecem máquinas, os alunos são “bombardeados” com inúmeros conceitos, esquecendo o mais importante no ser humano: sonhar e criar. Neste sentido o autor Paulo Freire enquadra-se e considera que o professor não pode ser um crítico se for um memorizador mecânico e um simples educador de conteúdos. (Freire, 2002)

É necessário, assim, que os professores desenvolvam um modelo centrado no aluno, criando possibilidades de construção do conhecimento. Paulo Freire, um dos grandes pensadores da Educação e um grande defensor de uma pedagogia da educação como prática de liberdade e de autonomia. “Ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os homens se educam entre si, mediatizados pelo mundo”. (Freire, 1994:95-101) Para o mesmo, educar não é apenas partilhar conhecimentos, mas partilhar também o órgão mais importante do ser humano, o coração. Educar é, uma forma de encontrar-se no

mundo, é questionar e questionar-se, é lutar, é comunicar, é errar, é pesquisar, é o querer aprender, é permitir novas aprendizagens e saber articular conhecimento com a prática, como forma de construção do aluno, através da comunicação e socialização. O autor faz referência a diversos saberes necessários à prática educativa, defende que não há docência sem discência, que os saberes não podem ser apenas transferidos aos alunos, respeitando sempre o saber dos alunos, a sua classe social, cultural, pois isso tem influência no seu próprio aproveitamento. (Freire, 2002:13-15) Defende igualmente que o professor deve ser curioso, deve estar em constante pesquisa para poder ensinar, “não há ensino sem pesquisa e pesquisa sem ensino” (Freire, 2002:14), nunca esquecendo a questão da ética, respeitando sempre a essência do ser humano, caso contrário é sinónimo de transgressão na docência.

Como já referido, o autor defende assumidamente que ensinar não é transferir conhecimento, exigindo várias dimensões, desde o respeito à autonomia do aluno, bom senso, humildade, tolerância, alegria, esperança e convicção na mudança do ensino. Vê o ensino como uma especificidade humana, em que o professor deve defender a liberdade e autoridade, saber escutar, dialogar e querer o bem dos alunos e compreender que a educação é uma forma de intervenção no mundo. (Freire, 2002:36-48)

Considero que a educação deve ser feita no sentido de conduzir o ser humano a refletir sobre o seu papel no mundo e ser capaz de mudar este mundo e a si próprio, como também defende o presente autor. Na minha opinião, vejo o professor como um dos condutores do crescimento do aluno, para que no futuro o mesmo se sinta capaz de mudar o “seu” mundo. Acredito que os professores devem estar em constante modificação e atualização, no que diz respeito às estratégias de ensino, como forma de fornecerem aos alunos uma melhor preparação para o futuro, motivando-os e promovendo o pensamento crítico e criativo.

Refletindo um pouco sobre a minha prática de ensino supervisionada, considerei pertinente ao longo da mesma, transmitir valores como a confiança,

o diálogo, a disponibilidade e acima de tudo a consciência dos alunos para a minha importância como docente. Foi igualmente fundamental que compreendessem a disciplina de música como uma parte importante na sua evolução como aluno e ser humano.

Procurei sempre ter em conta os interesses dos alunos para que os mesmos sentissem entusiasmo nas aulas. Tenho total consciência que o “eu” é tão fundamental como o “outro” na educação, os alunos vivem em determinado contexto, experiência histórica, cultural, social e considero ou tento sempre ser imparcial nesse aspeto, ou seja, “o professor deve assumir-se como social e histórico” (Freire, 2002:21). Penso que cada vez mais se procura uma educação que permita uma aprendizagem ao longo da vida, não uma aprendizagem que seja apenas momentânea, mas sim uma educação que permita adquirir conhecimentos, que possamos levar connosco e aplicar ao longo da nossa vida. O conhecimento deve ser uma necessidade na educação, no meu ponto de vista, permitindo a socialização e preparação para o futuro, “educar as crianças de hoje para não julgar os homens de amanhã”, ponto de vista que tive em consideração durante toda a minha prática de ensino supervisionada.

A Educação Musical no ensino básico não tem como finalidade formar instrumentistas especializados, como acontece nas academias ou conservatórios, mas sim contribuir para a formação integral do educando. O ensino da Música deve seguir um caminho multifacetado onde estejam envolvidas atitudes, competências físicas, cognitivas e intelectuais, devendo ser trabalhado de forma coerente e séria. Tendo em conta as consecutivas mudanças verificadas ao longo dos tempos, vêm demonstrar que o professor tem de estar, antes de mais, comprometido com processos de mudança. Os métodos de ensino não são receitas. Nesse sentido, o professor deve estar atento, deve ser conhecedor de metodologias e materiais didáticos diversificados, para ir ao encontro das necessidades específicas dos alunos, tendo sempre em conta as suas características e as suas situações reais, não

negligenciando a sua espontaneidade, imaginação e capacidade criadora, estimulando-os sempre com oportunidades.

Focando um pouco na minha PES (1º e 2º ciclo), as metodologias planejadas ao longo das aulas prenderam-se sobretudo com a autorregulação das aprendizagens por parte dos alunos, proporcionando a aquisição de inúmeras competências, interpretação vocal e instrumental, audição e composição. É importante referir que as estratégias/metodologias foram usadas especificamente para as turmas em questão, atendendo às características e natureza da mesma, procurando incidir sempre na questão da motivação dos alunos e gosto pelas aulas de música, “as estratégias usadas e a relação entre professor e aluno são fundamentais para a motivação das crianças.” (Ramos, 2012: 14)

Neste sentido, a realização das planificações teve por base a orientação metodológica proposta no Programa de Educação Musical do 2º CEB (ME, 1991a), focando três grandes áreas: Composição, Audição e Interpretação. O Currículo Nacional do Ensino Básico também refere as mesmas áreas, mas denomina de forma diferente: Criação e experimentação, Percepção sonora e musical, Interpretação e comunicação e, Culturas musicais nos contextos (ME, 2001).

Em ambos os CEB, as atividades realizadas abordaram inúmeros conteúdos baseados nos elementos da música: timbre, dinâmica, altura, ritmo e forma. No Programa do 2º Ciclo, estes são organizados numa espiral de conceitos, por níveis, sendo ponderada uma adaptação de acordo com o nível de ensino em que se inserem os alunos (ME, 1991a).

A planificação das aulas da PES teve uma importância evidente, sendo definidas antecipadamente e de forma organizada as atividades e tarefas a realizar em cada aula, de forma flexível, tendo em vista o cumprimento dos objetivos de aprendizagem propostos. Esta ferramenta assume uma

importante base para a concretização do estágio e, conseqüentemente, para a formação do professor (Vieira, 1993).

Conforme já mencionado, na organização das aulas, tentei estruturar de forma a cumprir os objetivos propostos no tempo em cada aula. Para mim, a organização de uma aula deve estar aliada à dinâmica e gestão do tempo na mudança de atividades, pois não deve ser maçador para os alunos.

Refletindo um pouco sobre os momentos musicais que proporcionei, procurei abordar a musicalidade dos alunos nas principais áreas: interpretação, na audição e na composição musical. No 2º ciclo abordei canções de caráter tradicional, pop, rock, jazz, soul, música indiana, música chinesa, música cubana, bossa nova, música portuguesa, música erudita, música contemporânea, música do mundo, etc) através da interpretação vocal e instrumental, nomeadamente instrumentos Orff, flauta de bisel e instrumentos não convencionais (mencionado no capítulo I). A necessidade de abordar diferentes géneros musicais, não só através da interpretação, mas também na audição, foi uma das várias opções. Na maioria das aulas tentei variar o repertório, de carácter diversificado e multicultural, mostrando vídeos de diferentes realidades, diferentes instrumentos, pois considero fundamental os alunos alargarem a sua cultura musical, tentando sempre incutir nas minhas aulas. Diariamente e fora da escola ouvem tanta música de *massa* que considero as aulas de música uma forma de conhecerem outras perspetivas musicais.

A execução de instrumentos Orff, foi das atividades que gostei mais de trabalhar com os alunos, não só eu, mas os alunos também, podendo reparar que ficavam sempre entusiasmados. No 1º ciclo o mesmo aconteceu, mas o repertório abordado incidiu canções de carácter tradicional e erudito. A nível de instrumentos foram utilizados instrumentos Orff (mencionados no capítulo I) e instrumentos não convencionais.

Relativamente à prática da composição em ambas as PES, confesso que inicialmente tive algum receio, pois é uma área que me sentia pouco à vontade, mas com o tempo percebi que com os objetivos bem estruturados, as atividades de composição são facilmente realizáveis. Foram realizadas atividades de sonoplastia, na PES do 1º ciclo com instrumentos Orff e instrumentos não convencionais. O uso de software informático e criação de padrões ritmos/melódicos sobre o mesmo, composição de variações sobre um tema, através de instrumentos Orff, flauta de bisel e instrumentos não convencionais, foram algumas das atividades desenvolvidas na PES do 2º ciclo. “A criatividade musical tem de ser entendida no contexto da sua produção, considerando as possibilidades individuais de cada criança e a dinâmica e interatividade produzidas com o mundo social e cultural que a rodeia e onde a expressão musical e criativa se desenvolve”. (Barret, 2011; Veloso & Carvalho, 2012)

Ao longo das aulas utilizei várias vezes o gravador e suporte vídeo para registar as interpretações dos alunos, procurando estimular o sentido crítico dos alunos acerca do seu próprio desempenho. “O professor deverá gravar as realizações dos alunos para que se ouçam a si mesmos e promovam o seu próprio progresso no âmbito da criação e da interpretação” (ME, 1991b:10).

Por outro lado, considero importante a interpretação do professor em variados instrumentos e de preferências de outras realidades/outras culturas, algo que não está acessível aos alunos fisicamente. Desta forma, em ambas as PES privilegiei esse tipo de atividade em algumas aulas, como forma de fazer chegar aos alunos “outras culturas”. No 1º ciclo utilizei instrumentos como o teclado, a flauta transversal e o acordeão. No 2º ciclo utilizei o piano, o ukulele, a flauta transversal, flautas bansuri e Hangdrum.

## 2.1. PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA NO 1º CICLO

A Prática de Ensino Supervisionada do 1º Ciclo do Ensino Básico decorreu na Escola EB/JI, durante sensivelmente cinco meses. A aula de Educação Musical ocorreu às segundas-feiras das 9:30 às 10:30 ou das 11:00 às 12:00, intercalando por semana, em que foram lecionadas 13 aulas durante esse período.

O Ministério de educação defende que, “ao longo da educação básica, o aluno deve ter oportunidade de vivenciar aprendizagens diversificadas, conducentes ao desenvolvimento das competências artísticas e, simultaneamente, ao fortalecimento da sua identidade pessoal e social” (ME, 2001.) Neste sentido, procurei focar-me nesta questão, como um dos meus principais objetivos na PES do 1º ciclo. Procurando proporcionar aos alunos aprendizagens diversificadas, as atividades foram selecionadas com base nos princípios orientadores do Programa Curricular do 1º ciclo: a prática do canto, a utilização do corpo, a utilização de instrumentos, o desenvolvimento auditivo e a criação/experimentação musical. Algumas dessas atividades estavam relacionadas com datas comemorativas, promovidas pela escola, como por exemplo: Magusto, Natal, Dia de Reis/cantar as janeiras.

Usando uma linguagem correta e assertiva, interagindo sempre com os alunos, dinamizando sempre a aula com atividades motivadoras, atendendo sempre às questões e participação dos alunos, foram as principais bases ao lecionar as minhas aulas. Tentei sempre gerir as aulas da melhor forma, adaptando-me a situações imprevistas, relativamente ao comportamento e postura da turma, pois nesse aspeto a turma apresentava casos bastante complicados e tentei sempre pôr-me no lugar do outro, neste caso o aluno, motivando-os e captando a atenção deles aos poucos. Devido à minha experiência profissional como professora AEC no 1º ciclo, ao longo dos anos fui aprendendo e experienciando diversas formas de aprendizagem dos alunos e formas de captar a atenção deles. Ao longo das aulas senti a turma precisava

de incentivo, de preocupação da minha parte e essencialmente de atenção e tive sempre isso em consideração.

Refletindo um pouco sobre os momentos musicais que proporcionei, procurei abordar a musicalidade dos alunos na interpretação de canções de carácter tradicional, erudita, através da execução vocal e instrumental, nomeadamente instrumentos Orff e materiais não convencionais. A necessidade de acompanhar canções com a flauta transversal, acordeão e teclado foi outro dos aspetos que considerei relevantes na aprendizagem dos alunos, pois cria uma relação positiva entre professor e aluno e o “gosto” em ouvir um instrumento ao vivo foi realmente notório. A nível de composição/criação musical e fazendo articulação com a professora titular, trabalhei o poema “O tempo” do livro “Poemas da Mentira e da Verdade” de Luísa Ducla Soares. Optei por usar a sonoplastia como forma de composição com os alunos, com instrumentos não convencionais (tampas de garrafas, moedas, metrónomo digital e outro mecânico) e instrumentos Orff (bloco de um e dois sons), em que as palavras principais do poema teriam que fazer parte da atividade. Procurei, sobretudo, proporcionar aos alunos a vivência de diferentes experiências sonoro-musicais e o desenvolvimento das suas próprias capacidades auditivas, expressivas e de criação musical, privilegiando atividades dinâmicas que implicassem a participação ativa de todos.

Na tabela seguinte, apresento todas as atividades realizadas ao longo da PES no 1º Ciclo do Ensino Básico:

| Tabela 2.1. Cronograma da PES no 1º Ciclo do Ensino Básico |            |   |              |
|--|------------|---|--------------|
| Aula   | Data       | Atividade/sumário                       | Tema         |
| 1  | 16/10/2017 | - Apresentação. Interpretação da canção | Apresentação |

|                 |            |  |  |
|-----------------|------------|--|--|
|                 |            | “Bom dia com percussão corporal” e “adeus professora”.   |  |
| 2               | 23/10/2017 | - Exercícios de concentração com sons e ritmos corporais.<br>- Audição Ativa: <i>Rondo Alla Turca</i> do compositor W. A. Mozart com baquetas.               | Percussão corporal /<br>Audição Ativa      |
| 3               | 30/10/2017 | - Canção do “bom dia” com acompanhamento de baquetas.<br>- Interpretação da canção africana “Kokoleoko”, com movimento corporal.                             | Interpretação vocal com movimento corporal |
| 4               | 10/11/2017 | - Interpretação vocal da canção do Magusto “Lenda de S. Martinho” acompanhada pela flauta transversal e acordeão.  | Dia do Magusto                             |
| 5               | 20/11/2017 | - Interpretação vocal da canção de Natal “Os Pastores- Pastorinhos do deserto”, de Jos Wuytack acompanhada pela flauta transversal e teclado.                | Preparação do concerto de Natal            |
| 6               | 27/11/2017 | - Interpretação vocal da canção “Os Reis- <i>Os três reis magos</i> ”, de Jos Wuytack.   |  |
| 7               | 4/12/2017  | - Aperfeiçoamento das canções de Natal.  |  |
| 8               | 11/12/2017 | - Ensaio geral das canções de Natal.   |  |
| Férias de Natal |            |  |  |
| 9               | 8/1/2018   | - Interpretação vocal da canção dos Reis “Aqui vamos todos”, de Alda Casqueira Fernandes, acompanhada pela flauta transversal, acordeão e instrumentos Orff. | Janeiras                                   |
| 10              | 15/1/2018  | - Cantar as Janeiras: Interpretação vocal da canção dos Reis.  |  |
| 11              | 26/1/2018  | - Composição sonora através de instrumentos convencionais / não convencionais. Sonoplastia sobre um poema “O tempo”.   | Composição: música contemporânea           |
| 12              | 29/1/2018  | - Continuação da composição sonora.  |  |

|    |          |  |                       |
|----|----------|--|-----------------------|
| 13 | 5/2/2018 | - Continuação da composição sonora.<br>- Despedida | Gravação<br>Despedida |
|    |          |  |                       |

Relativamente à participação dos alunos em apresentações públicas e dinâmicas da escola, foi realizado o concerto de Natal que se realizou na Paróquia De São Veríssimo De Paranhos juntamente com as Escolas EB1 da Agra e S. Tomé. Presto referência à importância e ao impacto desta atividade, quer para os alunos, quer para os estagiários e professoras envolvidas, uma vez que permite uma boa relação com toda a comunidade escolar, os alunos interagem com outros alunos, promovendo a socialização, a motivação, a responsabilidade, a capacidade de memorização, a autoconfiança, autoestima, a diligência, a cooperação, entre outros aspetos importantes no desenvolvimento comportamental e educacional dos alunos. Durante o concerto, realizado por várias turmas das escolas referidas, considero que a prestação foi bastante positiva. A participação dos estagiários a nível de acompanhamento musical dos alunos (instrumentos Orff, piano, flauta transversal) foi igualmente importante. O trabalho desenvolvido ao longo das aulas permitiu que os alunos adquirissem competências musicais, individuais e de grupo, nomeadamente o sentido de responsabilidade de preparação de uma cantata em grupo e apresentação da mesma em contexto de concerto público.



Figura 2.1. Fotografia do Concerto de Natal realizado na PES 1º ciclo

Outras apresentações realizadas foram: Concerto no dia do Magusto para toda a comunidade escolar com acompanhamento instrumental dos professores estagiários (flauta transversal e acordeão) e cantar as Janeiras pela rua até ao Agrupamento de Escolas Pêro Vaz de Caminha para toda a comunidade escolar, acompanhando com instrumentos Orff pelos alunos e acordeão pelo meu par de estágio. Cooperei com a escolar sempre que solicitado, nomeadamente no concurso “Heróis da fruta- Lanche escolar saudável” com a participação dos alunos do pré-escolar, a pedido das educadoras da escola. Participamos no acompanhamento instrumental (acordeão, instrumental Orff) com base melódica da canção “saia da carolina”, mas com a letra modificada referente ao tema do concurso. De facto, foi gratificante poder ajudar a escola neste concurso e nas restantes iniciativas.



Figura2.2. Fotografia do concurso “Heróis da fruta- pré-escolar” do PES 1º ciclo

Como forma de conclusão, a elaboração das reflexões em cada aula lecionada foi de extrema importância, na medida em que, ao refletir sobre as minhas práticas, ajudou-me a pensar sobre a profissão docente, sobre a aprendizagem dos alunos, bem como, sobre a ação educativa, no sentido de questionar o que ensinar, como ensinar, o que pretendo que os alunos aprendam e encontrar estratégias pedagógicas adequadas através da música. Para além das reflexões, as observações foram um contributo para o meu crescimento enquanto estagiária, pois pude “conhecer” outras perspetivas e formas de lecionar uma turma com uma natureza diferente da minha. Aproveito para referir que os conhecimentos das professoras titulares bem como das professoras Daniela Oliveira e Graça Palheiros, foram ajudas necessárias tanto para o meu crescimento pessoal como profissional/estagiária, no sentido de me fazerem refletir e melhorar alguns aspetos que até ao momento não considerava assim tão importantes nesta área tão abrangente que é o ensino.

## 2.2. PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA NO 2º CICLO

A Prática de Ensino Supervisionada do 2º Ciclo do Ensino Básico decorreu na Escola, durante sensivelmente nove meses. A aula de Educação Musical ocorreu às Quintas-feiras das 11:30 às 13:20, em que foram lecionadas 28 aulas de 100 minutos cada.

Refletindo sobre a Prática de Ensino Supervisionada, desenvolvida no presente ano letivo, de um modo geral, foi positiva. Todos os objetivos propostos foram atingidos, tendo para isso sido utilizadas as metodologias de ensino e de aprendizagem adequadas à turma e suas respectivas características. Ao fazer uma introspectiva, quando iniciei a minha prática sentia-me bastante nervosa e sem saber o que me esperava, porque nunca tinha lecionado no 2º ciclo e desde então sinto que evolui bastante, tentando sempre superar aspetos menos positivos e que me fizeram crescer enquanto docente e ser humano.

Ao desenvolver as competências definidas no Currículo Nacional do Ensino Básico: Interpretação, Composição e Audição, tive sempre a preocupação em utilizar metodologias inovadoras, criativas e motivadoras de aprendizagem, defendendo sempre a igualdade de oportunidades, incluindo a cada aluno o gosto pela disciplina de Educação Musical. Durante as aulas, pretendi sempre que os alunos aprendessem os conceitos, mas essencialmente que os vivessem na prática/interpretação musical. Para tal, usei diferentes recursos, tais como: suporte digital através do quadro interativo, apresentações em PowerPoint sobre temas da aula, biografias de diferentes compositores, história e características de diferentes instrumentos musicais. A exploração de software informático musical (Music Lab) foi outro dos recursos, utilização de diferente materiais como forma de perceção sonora e musical através de materiais do dia a dia (folhas, copos de plástico, baquetas, sequência de cores), vídeos apelativos sobre diferentes géneros musicais (jazz, soul, música indiana, música chinesa, música cubana, bossa nova, música portuguesa, música erudita, música contemporânea, músicas do mundo, etc) e projeção de vídeos sobre

instrumentos de diferentes culturas (didgiridoo, flautas bansuri, hang). Tentei fugir um pouco ao convencional (pop, rock, rap), proporcionando aos alunos novas experiências, alargando a sua cultura musical, pois é um pouco a minha maneira de ser, tentar incutir sempre o que é novo e inovador para tornar a educação mais criativa e abrangente.

Desta forma, foram sempre desenvolvidas atividades motivadoras, evitando desenvolver atividades do manual. Tentei sempre desenvolver atividades, surgidas por mim, nomeadamente arranjos musicais igualmente produzidos por mim. Para além de vídeos projetados, considerei pertinente os alunos ouvirem, conhecerem, observarem novos instrumentos musicais ao vivo e interpretados por mim, nomeadamente instrumentos como o Hang, flautas bansuri, ukulele, flauta transversal, piano. Foi dos momentos que mais me marcaram, por captar a atenção total dos alunos, senti-os verdadeiramente envolvidos. Ao mostrar instrumentos de outras culturas, pretendi criar novas experiências aos alunos, experiências que dificilmente se vivenciam, não “entrando” tanto no convencional, acreditando sempre na ideia da inovação. Por outro lado, ao desenvolver a questão da interpretação, procurei sempre proporcionar momentos gratificantes de caráter instrumental e vocal, valorizando a oportunidade de interpretação instrumental em sala de aula (Orff, flauta de bisel).

A nível de composição/criação musical foi um desafio para mim, pois é uma área que me sinto pouco à vontade, mas não foi por isso que deixei de desenvolver durante as aulas. Durante as atividades, primeiramente mencionei os critérios e condições e partir daí os alunos tiveram oportunidade de criar, explorar e envolverem-se no que estavam realmente a sentir. Para mim, a disciplina de Educação Musical é isso mesmo. É o criar, o sentir, o explorar, o valorizar, o interpretar, o improvisar, é o vivenciar. Durante a composição os alunos utilizaram instrumentos Orff e software de composição informático, o que foi bastante interessante. Segundo Swanwick(1979: 43), a composição/criação musical é “uma ferramenta poderosa para desenvolver a compreensão sobre o funcionamento dos elementos musicais, pois permite um

relacionamento direto com o material sonoro”. Desta forma, deve ser da responsabilidade da área de Educação Musical, “oferecer espaço para a criação, não se limitando apenas à reprodução de obras de compositores do passado através da performance tradicional” (Franca & Swanwick, 2002: 9-10)

Para além das competências definidas no Currículo Nacional do Ensino Básico já referidas, desenvolvi atividades de relaxamento com os alunos com música gravada, de forma a vivenciarem experiências diferentes e essenciais na sua aprendizagem, como o saber parar, respirar, pensar, refletir, ser consciente. Este tipo de atividades considero bastante importantes e para além de proporcionar coisas positivas aos alunos foi um objeto de estudo para o meu projeto de investigação inserido no capítulo 3.

As atividades realizadas ao longo das aulas, os alunos utilizaram vários instrumentos, desde Flauta de Bisel, Instrumental Orff de altura definida, Instrumental Orff de altura indefinida e instrumentos não convencionais. A tabela seguinte apresenta as atividades desenvolvidas nas aulas da PES no 2º CEB:

| Tabela 2.2. Cronograma da PES no 2º Ciclo do Ensino Básico |            |   |  |
|--|------------|---|--|
| Aula   | Data       | Atividade/sumário   | Tema   |
| 1  | 26/10/2017 | <p>-Forma Binária: execução de exemplos com timbres corporais; visualização de exemplos em vídeo.</p> <p>-Interpretação da canção “All about that bass”, de Meghan Trainor com percussão corporal e instrumentos orff: altura indefinida.</p> | <p>Timbre: Harmonia e realce tímbricos;</p> <p>Timbres vocais;</p> <p>Forma binária;</p> |

|   |            |  |   |
|---|------------|--|---|
| 2 | 2/11/2017  | <p>-Revisão da canção aprendida “All about that bass”, de Meghan Trainor com instrumentos orff: altura indefinida.</p> <p>- Visualização do filme do autor “Suzie Templeton” “sobre a obra “Pedro e o Lobo”, de Sergei Prokofiev discussão com os alunos sobre os instrumentos escutados e associação às personagens do filme.</p> |   |
| 3 | 9/11/2017  | <p>-Aquecimento/relaxamento corporal com áudio “Música chinesa- flauta de bambu”.</p> <p>-Interpretação vocal da canção de Natal “Um presente especial”.</p>   | <p>Timbre: Expressividade através da seleção tímbrica (instrumental);</p> <p>Prática de relaxamento;</p>      |
| 4 | 16/11/2017 | <p>-Dinâmica - Densidade sonora: audição/visualização de exemplos.</p> <p>-Interpretação da peça “Fat Strat”, na flauta bisel e instrumental Orff.</p> <p>-Revisão da canção de Natal aprendida “Um presente especial”: interpretação vocal.</p>   | <p>Dinâmica: Densidade sonora (audição);</p>  |
| 5 | 23/11/2017 | <p>-Intervalos melódicos e harmónicos.</p> <p>Acordes.</p> <p>-Revisão da canção de Natal “Um presente especial”.</p> <p>-Interpretação vocal da canção “Porque é Natal!”.</p>   | <p>Altura: intervalos melódicos e harmónicos.</p> <p>Acordes;</p> <p>Preparação para o concerto de Natal;</p> |

|                        |            |  |   |
|------------------------|------------|--|---|
| 6                      | 30/11/2017 | -Aprendizagem do conceito de síncopa.<br>-Consolidação das canções de Natal.<br>-Interpretação vocal das canções<br>“Natal na China”, “Natal em Portugal”,<br>“Natal no Brasil” e “Natal em África” do<br>Musical: A Magia do Natal, de José Galvão. | Ritmo: síncopa;<br><br>Preparação para o<br>concerto de Natal;  |
| 7                      | 7/12/2017  | -Forma- Forma estrófica.<br>-Consolidação das canções de Natal.  | Preparação para o<br>concerto de Natal;   |
| 8                      | 14/12/2017 | -Avaliação formativa.<br>-Autoavaliação.<br>- Consolidação   | Avaliação formativa;<br>Autoavaliação;<br>Preparação para o<br>concerto de Natal;                     |
| <b>Férias de Natal</b> |            |  |   |
| 9                      | 4/1/2018   | -Fusão de timbres e de estilos: audição<br>e visualização de exemplos<br>-Audição ativa da peça “Pizzicato”, de<br>Léo Delibes, com instrumentos Orff e<br>instrumentos não convencionais.   | Timbre: Fusão de<br>timbres e de estilos:<br>audição e visualização de<br>exemplos;<br>Audição Ativa; |
| 10                     | 11/1/2018  | -Dinâmica: Acentuação e <i>sforzando</i> .<br>-Interpretação da canção “Clocks” dos<br>Coldplay com ritmos respeitando a<br>acentuação correta.  | Dinâmica: Acentuação/<br><i>sforzando</i> ;   |

|                           |           |   |  |
|---------------------------|-----------|---|--|
| 11                        | 18/1/2018 | -Interpretação da canção “À volta da fogueira”, de José Carlos Godinho, acompanhada com flauta bisel e instrumentos Orff. | Altura: Escalas maiores e menores- tom e meio-tom; |
| 12                        | 25/1/2018 | -Interpretação da peça musical “Palladio” do compositor Karl Jenkins, com ritmos corporais.                               | Ritmo: Grupo de figuras numa pulsação;             |
| 13                        | 1/2/2018  | -Interpretação vocal da canção “Let it Be” dos Beatles com acompanhamento melódico na flauta de bisel.                    | Forma ternária: ABA;                               |
| 14                        | 8/2/2018  | -Ficha de trabalho.<br>-Pintura musical com timbres corporais e instrumentos Orff;  | Timbre: Pontilhismo tímbrico;                      |
| <b>Férias de Carnaval</b> |           |   |  |
| 15                        | 22/2/2018 | -Interpretação vocal e instrumental da canção “Banaha” - Tradicional do Congo.  | Dinâmica: Densidade sonora;                        |
| 16                        | 1/3/2018  | -Ficha de trabalho.<br>- Audição de acordes.  | Altura: acordes Maiores e menores;                 |
| 17                        | 8/3/2018  | -Exercício rítmico com instrumentos não convencionais.  | Ritmo: Tempos de divisão binária e ternária;       |

|                         |           |  |   |
|-------------------------|-----------|--|---|
| 18                      | 15/3/2018 | -Continuação da aula anterior.<br>-Composição musical.   | Forma: variações;   |
| 19                      | 22/3/2018 | -Interpretação vocal da canção “Let it Be” dos Beatles com acompanhamento na flauta de bisel, como forma de avaliação. | Avaliação formativa;<br>Autoavaliação;                          |
| <b>Férias da Páscoa</b> |           |  |   |
| 20                      | 12/4/2018 | -Composição musical com instrumentos musicais.   | Timbre- Alteração tímbrica;<br>Textura fina e densa;            |
| 21                      | 19/4/2018 | -Interpretação instrumental da canção “Rasta Star”, acompanhada com acordes no Ukulele.                                | Altura: Melodia acompanhada com acordes;                        |
| 22                      | 26/4/2018 | -Interpretação instrumental da canção “Rasta Star”, com flauta de bisel e instrumental Orff.                           | Ritmos pontuados;   |
| 23                      | 3/5/2018  | -Apresentação em PowerPoint.<br>-Consolidação da canção “Rasta Star”.  | Forma: Partes da música;  |
| 24                      | 10/5/2018 | -Interpretação do instrumento Suiço: Hang<br>-Continuação da consolidação da canção da aula anterior.                  | Dinâmica e efeitos expressivos;<br>Altura: Melodia acompanhada; |
| 25                      | 17/5/2018 | -Visualização e audição de vídeo.  | Timbre: expressividade através da seleção<br>Tímbrica (vocal);  |

|    |           |   |  |
|----|-----------|---|--|
|    |           | - Aprendizagem da canção “We will rock you”, com flautas e instrumentos Orff.   |  |
| 26 | 24/5/2018 | -Interpretação de instrumento de origem indiana: flautas bansuri<br>-Consolidação das canções “We will rock you” e “Rasta Star”, com flautas e instrumentos Orff. | Ritmo: Compassos compostos;<br>Preparação para o Concerto de Final de Ano; |
| 27 | 7/6/2018  | -Visualização do filme “Latcho drom.”<br>-Consolidação das canções aprendidas.  | Forma: valor da música;  |
| 28 | 14/6/2018 | -Avaliação formativa.<br>-Autoavaliação.<br>-Ensaio geral das canções para o Concerto final de ano.   | Preparação para o Concerto Final de Ano;                                   |
|    |           |   |  |

Em relação aos métodos de avaliação privilegiei uma avaliação contínua, valorizando o interesse e empenho de cada aluno. Tive ainda em conta as atitudes/comportamentos através de uma grelha de avaliação, como forma de organização das aulas lecionadas. Procurei sempre no final da aula fazer uma reflexão crítica do meu trabalho e por vezes no diálogo com o professor cooperante durante os seminários. Os momentos de seminário foram bastante importantes neste sentido, como forma de preparação para a aula seguinte, tendo sugestões constantes de atividades dadas pelo professor cooperante e formas de melhorar outras atividades sugeridas por mim. As observações das

aulas do meu par de estágio foram fundamentais no meu processo de aprendizagem, contribuindo inevitavelmente e servindo como auxílio para a minha prática. Este processo de observação orientou-me no sentido de modificar a minha prática, contribuindo para o enriquecimento e construção da minha identidade profissional.

As planificações foram sempre elaboradas antecipadamente e bem estruturadas, de forma a cumprir os objetivos e as orientações pedagógicas estabelecidas. A entrega das mesmas foi sempre cumprida no prazo estabelecido pelo professor cooperante.

Relativamente à gestão do tempo, este foi um dos meus grandes problemas na prática de ensino, pois nem sempre foi cumprido como descrito na planificação. Nunca antes pensado ser uma tarefa difícil, na realidade a gestão do tempo destinado a cada atividade foi bastante complicado no início. Porém, à medida que fui adquirindo mais experiência, consegui superar esta dificuldade, tendo o cuidado de organizar melhor o tempo dedicado a cada atividade proposta na planificação.

Relativamente ao relacionamento com os alunos é de salientar que foi positivo e enriquecedor para ambas as partes, havendo uma constante troca de conhecimento e aprendizagem humana, criando laços afetivos não só com os alunos como com toda a comunidade escolar, dentro do possível. Em contexto de sala de aula, apesar da proximidade mantida com os alunos, foi sempre possível serem impostas regras, que foram cumpridas de parte a parte na maioria das aulas, nunca existindo problemas de insubordinação ou faltas de respeito. Foi possível a implementação de um ambiente descontraído cumprindo, em simultâneo, as regras da sala de aula que passam por respeito mútuo, ordem e regras de boa conduta. Mas por vezes senti os alunos bastante faladores e nesses momentos percebia que perdia o controlo da turma, mas tentei sempre superar e voltar à normalidade da aula. Considero que os alunos sempre demonstraram interesse e empenho e ao mesmo tempo sempre

curiosos e recetivos na abordagem de novas matérias. É uma turma que apresenta imensas capacidades musicais e na verdade, senti que fizemos um bom trabalho, tendo sempre conseguido “desenvolver” música com a turma e cumprir com os objetivos a que me propunha em cada aula.

Durante o estágio tive, habitualmente, uma postura ativa e dinâmica na resolução de problemas que eventualmente pudessem surgir na turma, tentando sempre suprimir algumas más condições de funcionamento. Fui sempre assídua e pontual, demonstrando total prontidão na realização e participação em qualquer atividade, nomeadamente nos concertos realizados na escola, o concerto de Natal, concerto inter turmas e o concerto de Final de Ano. Este tipo de iniciativas foi bastante gratificante tanto para os alunos como para mim, pois é uma forma de todos demonstrarem o trabalho desenvolvido durante cada período.

Relativamente às apresentações públicas à comunidade escolar, seguidamente farei uma pequena reflexão de cada.

Antes de abordar cada concerto, faço referência à importância e ao impacto deste tipo de atividades, quer para os alunos, quer para os estagiários e professoras envolvidas, uma vez que permite uma boa relação com toda a comunidade escolar, os alunos interagem com outros alunos, promovendo a socialização, a motivação, a responsabilidade, a capacidade de memorização, a autoconfiança, a diligencia, a cooperação, a autoestima, entre outros aspetos importantes no desenvolvimento comportamental e educacional dos alunos.

Desta forma, o concerto de Natal realizou-se na sala Museu pelas 19:00 horas para toda a comunidade escolar e familiares, organizado pelo professor Carlos Graciano e estagiários (Joana, Jenifer, Rita e Ricardo) com as referentes turmas.

Durante o concerto, realizado pelas turmas de cada estagiário, considero que a prestação foi bastante positiva, manifestando um comportamento e postura adequados, embora houvesse aspetos a melhorar a nível musical,

nomeadamente a afinação que se pôde reparar durante o concerto. As peças apresentadas pela minha turma foram



Figura 2.3. Fotografia do Concerto de Natal realizado na PES 2º ciclo

“Presente especial” e “Já é Natal!”, a nível vocal e instrumental. No final do concerto juntaram-se as turmas e interpretaram canções de natal de todo o mundo, ou parte do mundo, nomeadamente “Natal em Portugal”, “Natal no Brasil”, “Natal em África” e “Natal na China”. De uma maneira geral correu bem, mas com alguma confusão em palco, por serem quatro turmas num palco pequeno. A participação dos estagiários foi igualmente importante no início do concerto, pois os alunos adoram ouvir instrumentos ao vivo e pessoalmente foi um privilégio poder transmitir o meu conhecimento musical a todos, alunos, comunidade escolar, família.

O trabalho desenvolvido ao longo das aulas permitiu que os alunos adquirissem competências musicais, individuais e de grupo, nomeadamente o sentido de responsabilidade de preparação de um repertório vasto em grupo, para apresentação em público.

Em suma, foi uma experiência bastante positiva e que contribuiu para o meu crescimento enquanto docente/estagiária neste meu longo caminho.

Relativamente ao Concerto inter turmas. No dia 22 de março, os alunos da turma do 6º A organizaram um pequeno concerto com interpretações que



Figura 2.4. Fotografia do Concerto Inter turmas na PES 2º ciclo

predominaram a dança e a voz. Quatro alunos da turma do 6º A juntaram-se por iniciativa própria e ensaiaram algumas músicas e apresentaram nesse mesmo dia a algumas turmas da escola. O professor Carlos e respetiva coordenadora da escola sugeriram participarmos igualmente no concerto, de forma a proporcionar um momento especial a todos, como forma de surpresa.

Após algumas conversas e pesquisas, achamos por bem apresentar duas músicas em português em que cada um de nós “dê-se” o seu cunho pessoal em cada uma. Neste sentido, escolhemos a “Saia da Carolina” da fadista Ana Moura e “Todas as ruas do amor” de Flor-de-Lis. Ambas as músicas foram interpretadas instrumentalmente e vocalmente, ou seja, eu toquei flauta transversal, a Jenifer cantou, a Rita tocou trompete, flauta transversal e percussão, o Ricardo guitarra acústica e o professor Carlos tocou piano. Os ensaios foram realizados na hora de seminário todas as semanas para que tudo

corresse na perfeição. Pessoalmente, gostei bastante do concerto e senti que correu muito bem e na altura reparei na admiração e adoração do público.

Sem dúvida que abrilhantamos o concerto e foi uma mais valia tanto para nós, como para os restantes alunos, pois foi uma forma de nos sentirmos mais integrados na comunidade escolar e mais uma experiência enriquecedora na nossa prática educativa.

No final do ano letivo foi realizado mais um concerto, em que o mesmo se realizou na sala Museu pelas 19:00 horas para toda a comunidade escolar e familiares, organizado pelo professor Carlos Graciano e estagiários (Joana, Jenifer, Rita e Ricardo) com as referentes turmas. Foi um concerto um pouco diferente do habitual, pois teve como objetivo não só de finalizar o ano letivo, mas também foi uma forma de angariar dinheiro para a compra de um piano novo, uma vez que o piano da sala de música não tem solução de arranjo.

Para mim o concerto foi um momento muito especial, recheado de emoções e fechar de um ciclo muito importante na minha vida, que me fez crescer como ser humano e como docente.

Durante toda a minha vida profissional participei e organizei festas no 1º ciclo, mas esta foi diferente, para além de ser com alunos do 2º ciclo (nunca antes acontecido) foi uma forma de despedida e de introspeção de um ano cheio de coisas positivas com uma turma muito especial. Ao fazer uma reflexão consciente, de um modo geral penso que a prestação das turmas foi bastante positiva, demonstrando uma postura e comportamento adequados, embora por vezes se distraiam com conversas paralelas. Cada turma apresentou duas peças de carácter vocal e instrumental e no final cantaram três músicas todos em conjunto, nomeadamente “O amor é assim”, “A Família” e a “Burra”. A minha turma (6º B) apresentou duas peças, uma delas foi interpretada instrumentalmente, “rasta Star”, (com flautas, xilofones, alto, baixo, soprano, congas e clavas). Gostei bastante da prestação, estavam organizados, concentrados e estavam bastante melhores do que no ensaio, a nível de técnica instrumental, afinação, execução rítmica e respeito pela pulsação.



Figura 2.5. Fotografia do Concerto de Final de Ano na PES 2º ciclo

A segunda peça “we will rock you” foi interpretada vocalmente e instrumentalmente (flautas, metalofones alto e soprano, jogo de sinos, caixa e timbale). Fiquei extremamente orgulhosa com a interpretação desta peça, mostraram que “assimilaram” tudo o que foi dito nas aulas e ensaios, a técnica nos instrumentos foi melhorada e afinação igualmente. Para além das músicas apresentadas a minha turma, por iniciativa própria, a aluna Matilde apresentou uma dança e a Maria e Laura interpretaram uma canção. Fiquei bastante orgulhosa e comovida, porque de facto a minha turma é bastante unida e sempre prontos para novas iniciativas. São bastante empreendedores, pelo facto de terem organizado uma feirinha de comida, com o objetivo de angariar dinheiro para a compra do piano. Não podia estar mais orgulhosa com esta turma que tanto me enche e encheu o coração. No final do concerto ainda apresentaram um teatro sobre racismo, bullying, violência verbal e física no âmbito de um projeto extracurricular.

Em geral, os alunos adoraram o concerto e divertiram-se imenso e pelo que fui percebendo, a comunidade escolar e família igualmente. O trabalho desenvolvido ao longo das aulas permitiu que os alunos adquirissem

competências musicais, individuais e de grupo, nomeadamente o sentido de responsabilidade de preparação de um repertório vasto em grupo, para apresentação em público.

Não podia estar mais feliz neste momento, pelo trabalho todo desenvolvido com a turma, que se verificou durante o concerto, que foi bastante positivo, sinto que o meu dever foi cumprido e o meu saber foi transmitido aos alunos de uma forma dinâmica e perceptível e que o leque de conhecimento de todos foi alargado. O final do concerto foi o momento mais especial para mim e inesquecível. A minha turma fez-me uma dedicatória elogiando todo o trabalho desenvolvido e forma como foram tratados. Foi sem duvida um momento que não esperava e me deixou bastante emocionada, não consegui conter as lágrimas e na verdade esta turma estará sempre guardada no meu coração.

É importante referir que, tanto no Concerto de Natal como no Concerto Final de Ano foram elaborados cartazes pelos estagiários para serem afixados na escola, para conhecimento de toda a comunidade escolar.

Para além das atividades em que participei referidas, estive igualmente presente em dois dias nas Provas de Aferição de Educação musical do 5º ano, como professora aplicadora, nos dias 24 e 25 de maio de 2018.

Como forma de conclusão deste capítulo 2, a Prática de Ensino Supervisionada constituiu, para mim, um espaço de construção da minha identidade profissional. Os acontecimentos que ocorreram e as dificuldades com as quais me deparei conduziram a uma constante modificação das minhas práticas e da minha postura perante os alunos, ao longo do ano letivo. Na realidade, é importante referir que sem a ajuda e sugestões do professor cooperante durante os seminários semanais e professoras supervisoras, não seria o que sou hoje, como profissional e pessoa, pois aprendi bastante ao longo da minha formação. Aprendi não só com os professores como com os alunos, que me fizeram pensar muitas vezes em diversas questões que me surgiam na cabeça. Foi uma experiência muito boa e gratificante, sobretudo

graças ao professor cooperante, ao qual deixo um enorme agradecimento, pela sua disponibilidade, colaboração e apoio incondicionais.



### **3. CAPÍTULO III- PROJETO DE INVESTIGAÇÃO**

#### **3.1. Introdução**

O presente trabalho visa ir ao encontro do ensino da música no ensino genérico e especializado, abordando o tema referente à prática de relaxamento em aulas de música. A prática profissional, enquanto docente no 1º ciclo e estagiária nos 1º/2º ciclos em Educação Musical fez com que “olhasse” para este tema de uma forma diferente, despertando o interesse em conhecer mais sobre as variadas técnicas e como aplicá-las em contexto sala de aula, considerando os seus inúmeros benefícios. Pode-se dizer que foram as principais plataformas motivacionais para a realização do presente trabalho de investigação, onde se aprofundarão questões estruturantes relacionadas com a prática de relaxamento em aulas de música.

Assim, este estudo pretende compreender as seguintes questões:

Se os docentes de Música têm por hábito aplicar práticas de relaxamento em contexto sala de aula?

Quais as suas motivações para o desenvolvimento ou não dessas práticas?

Quais os objetivos dos docentes no desenvolvimento dessas práticas nas aulas?

Que tipo de técnicas de relaxamento utilizam nas aulas e quais as razões?

Ao longo da investigação, optou-se por uma metodologia qualitativa e quantitativa para o desenvolvimento deste estudo. Neste sentido, recorreu-se ao questionário como instrumento de recolha de dados, que pretende conhecer e compreender a realidade no campo de estudo, procurando encontrar respostas às questões colocadas, com o intuito de enriquecer e aprofundar os objetivos neste trabalho.

O presente trabalho encontra-se estruturado da seguinte forma: revisão de literatura, metodologia de investigação e análise e discussão dos resultados.

A revisão de literatura apresenta-se em duas partes. Procedeu-se a uma pesquisa bibliográfica para a composição da fundamentação teórica. São abordadas variadas técnicas de relaxamento, definindo cada uma. Considera-se igualmente importante mencionar os benefícios dessa prática e a sua aplicabilidade em contexto sala de aula. Expõe-se a metodologia de investigação adotada e todo o processo de recolha de dados através de questionários online dirigidos a vários docentes do 2º ciclo do ensino genérico e docentes do ensino especializado (instrumento musical e formação musical).

Na parte final faz-se uma reflexão sobre a realidade através da análise dos resultados e das conclusões retiradas. Esta divide-se em duas partes: Estrutura e apresentação dos dados e análise e discussão dos resultados;

No fim da investigação, apresenta-se uma conclusão reflexiva dos resultados obtidos.

## 3.2. Revisão de Literatura

### 3.2.1. Conceito de Relaxamento

A palavra *relaxar* provém etimologicamente do termo em latim *relaxare*<sup>1</sup>, (termo esse que segundo o descrito em dicionários da língua portuguesa, significa, entre outras coisas, distender, diminuir a tensão de abrandar e descontraír). Deste modo, o termo *relaxamento* provém do ato ou efeito de relaxar, de um alívio que resulta da considerável redução de tensões mentais e/ou cansaço corporal causado por esforço, trabalho, stress, etc, contribuindo para o bem-estar físico e emocional do ser humano.

O Treino de Relaxamento é um dos métodos de prevenção secundária relatadas por Quick, Quick, Nelson e Hurrel (1997). Este método tem como objetivo principal a diminuição ou eliminação dos resultados do stress e tem como função prevenir os indivíduos, que mostram sinais de stress (Geurts e Gründemann, 1999), causando efeitos como o relaxamento muscular e diminuição do sistema nervoso. Segundo Benson *et al* (1996), um dos benefícios imediatos da resposta de relaxamento está na capacidade de lidar/eliminar aquilo que os budistas chamam de “mente de macaco”, que significa uma mente que avança de pensamento em pensamento (*cit. in* Quick, Quick, Nelson e Hurrel, 1997). Basicamente, relaxar implica esvaziar a mente.

---

<sup>1</sup> *relaxar* in Dicionário infopédia da Língua Portuguesa com Acordo Ortográfico [em linha]. Porto: Porto Editora, 2003-2018. [consultado a 2018-01-21 21:02:54]. Disponível na Internet: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/relaxar>

### 3.2.2. Técnicas de relaxamento

#### Técnica Alexander e seus benefícios

*A Técnica Alexander lida com as relações do sistema de equilíbrio, postura, controle de tensão muscular e estados emocionais e mentais do indivíduo. Ao invés de “corpo”, Alexander adota o termo “self psicofísico” para indicar que o organismo humano atua de forma holística e indissociável; não há separação entre mente, emoção e corpo físico (Santiago 2007:2).*

A Técnica Alexander tem como principal objetivo relacionar o corpo e a mente do ser humano em todas as suas tarefas do cotidiano, ou seja, é uma ferramenta que permite a mudança dos maus hábitos posturais das pessoas. “No nosso organismo há mecanismos que comprovadamente não exigem o envolvimento da atenção, como a regulação da temperatura do corpo, a respiração durante o sono ou vários reflexos monossinápticos, que geram movimentos involuntários sem interferência do córtex motor.” (Soares, J. 2013:90)

Seguindo esta ideia, Frederick Matthias Alexander, pioneiro desta prática considera que a maioria das pessoas caem num hábito mecânico de pensamento tão facilmente como caem em hábitos mecânicos corporais. Ao desenvolver esta técnica, o objetivo centra-se na consciencialização da postura de si próprio, nos hábitos corporais de cada um, e a partir daí surge o processo de mudança consciente.<sup>2</sup>

O ser humano tem tendência a criar hábitos corporais no seu quotidiano, memorizando determinadas maneiras de utilizar o corpo em atividades

---

<sup>2</sup> Retirado de <http://tecnicadealexander.com/tecnica.php>

normais como, andar, sentar, levantar, falar, entre outras, criando inconscientemente lesões no próprio corpo. A Técnica Alexander é fundamental neste processo, pois cria ferramentas necessárias para eliminar essas tendências que provocam inúmeros problemas de saúde, entre vários exemplos, a nível muscular, a cansaço e respiração. A prática da mesma, permite incutir novos princípios no corpo, eliminando conscientemente outros incutidas ao longo da vida, promovendo assim, uma melhor postura, maior equilíbrio e melhor coordenação e liberdade dos movimentos corporais.

Para além do que já foi mencionado, pode-se abordar a questão do músico instrumentista. Independentemente do instrumento que tocam, uma enorme quantidade de músicos apresenta situações de má postura, que origina problemas de ansiedade, tensão e dores musculares. Foi realizado um estudo pela *Federation Internationale des Musiciens* em 56 orquestras relativamente aos eventuais problemas físicos dos instrumentistas. Os resultados foram divulgados na conferência internacional Health and the Musician, realizada na University of York, em 1997<sup>3</sup>.

“Os resultados foram bastante significativos: 57% dos músicos sofrem problemas físicos que afetam o trabalho; 20% referem que sentem cansaço e dores musculares mais de uma vez por mês; 25% têm dores mais que uma vez por semana; 55% sentem dores depois de tocarem o seu instrumento; 41% não controlaram o movimento dos seus dedos; 22% tiveram que parar de tocar devido às constantes dores e 83% referem que as dores musculares sentiam-se mais no pescoço e nas costas” (Reveilleau, R. “s.d.”).

Segundo Brenann (1997) todos os músicos deveriam utilizar regularmente a técnica Alexander, para de alguma forma, terem perceção de como o seu próprio corpo funciona, percebendo quais os seus limites físicos, para que

---

<sup>3</sup> Retirado de: <http://tecnicadealexander.com/artigos.php#educacao>

possam corrigir posições inadequadas ao praticar o seu instrumento. O instrumentista deve, portanto, estar atento a um eventual desconforto em relação à forma como utiliza o corpo, para que o problema seja tratado logo no início. Dores, câimbras ou desconforto muscular, são os vários problemas que podem surgir na prática instrumental e ao ter essa consciência o problema pode ser minimizado através da Técnica. “Alguns dos efeitos imediatos duma aula de TA, melhoria do bem-estar geral, descontração, sensação de leveza e capacidade de fazer as mais diversas atividades com menor esforço, criam na generalidade das pessoas o conceito errado, ou pelo menos parcial, de que se trata dum método ou terapia de correção postural e relaxamento. Na realidade pode ser apenas isso, para quem não a queira ou possa aprofundar, mas a sua essência é bastante mais do que isso. Nesse sentido há dois rótulos que são frequentemente associados à TA: postura e relaxamento. No entanto estas palavras são extremamente redutoras da verdadeira natureza da Técnica e são frequentes as citações de Alexander que mostram como ele punha em causa estes dois conceitos” (Soares, J. 2013:124)

De acordo com os vários artigos, a Técnica Alexander é fundamental na vida de um músico, pelos benefícios aqui mencionados, desde a noção de mudança de modelos corporais anteriores, criando uma ligação entre o corpo e a mente. Assumindo essa mudança, desenvolve uma maior observação de si mesmo e consequentemente uma maior pesquisa sobre o seu instrumento musical.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Técnica Alexander. Disponível em: <http://tecnicadealexander.com/artigos.php>

## Yoga, sua filosofia e seus benefícios

*As técnicas de respiração e de relaxamento constituem a base de prática do Yoga. É importante lembrar que a respiração, o corpo e a mente estão profundamente interligados. Quando a mente é perturbada, a respiração e o corpo são afetados. (Folan, 1994:29)*

Segundo Feurstein (2001), a palavra Yoga tem origem na palavra “YUJ”, que significa “conjugar, juntar”, podendo ter inúmeras ligações como as de “união”, “empenho”, “ocupação”. Desta forma, compreende-se que o yoga é a união entre o corpo e a mente.

Segundo Ramacharaka (1995) o Yoga é uma filosofia de vida que tem a sua origem na Índia há sensivelmente 5000 anos atrás, que procura o desenvolvimento da harmonia espiritual do ser humano através do controle da mente e do corpo. O Yoga organiza-se por práticas corporais como comportamentais com o objetivo de controlar os pensamentos e emoções.

Esta prática consiste em preparar, envolver, sentir e aquecer o corpo com exercícios físicos sintonizados com a própria mente, ou seja, consciencializar a mente sobre os músculos/corpo. Ao mesmo tempo, envolve-se a prática da respiração, organizando os pensamentos através do oxigénio. Desta forma, permite um profundo relaxamento, trazendo diversos benefícios no ser humano: uma maior concentração, melhoria da postura, equilíbrio e tranquilidade mental, fortalecimento, relaxamento e desenvolvimento da flexibilidade corporal.

Segundo Froeliger (2012), no Yoga a meditação acontece durante o tempo todo e associa-se a exercícios de respiração e concentração. Bussing (2012) faz referência à prática de meditação como sendo essencial na eliminação do stress. Através desta técnica o ser humano aprende a lidar com as suas capacidades físicas e mentais, tornando esse momento um momento de

autoconhecimento e introspeção. O segredo da meditação é passar a ser o observador, ser-se o próprio centro, como refere Osho (2009:22) “(...) só uma coisa não é permitida, perder o centro. Essa consciência, essa atenção, devem permanecer absolutamente desenevoadas, imperturbáveis”.

De uma forma simples, a meditação pode ser aplicada através de vários exercícios, como por exemplo, os exercícios de concentração que exigem uma especial atenção na respiração do praticante, ou seja, a concentração deve estar focada na sua própria respiração. Muitas vezes estes exercícios são aplicados, não como forma de conhecimento intelectual, mas pelos vários benefícios que provoca no ser humano, por exemplo em músicos instrumentistas. Desde a tranquilidade, a felicidade física, mental e espiritual, são inúmeros benefícios que desenvolvem a criatividade individual (Lynch, 2008). “Os exercícios de relaxamento são utilizados para proporcionar o relaxamento físico e mental e, através deste, um estado ampliado de consciência” (Reichow, 2002:51).

“Comparado com a técnica Alexander, o Yoga nem sempre é visto pelos músicos como uma técnica para tratar os seus problemas posturais. A técnica Alexander foi desenvolvida, inicialmente, por um músico para outros músicos, sendo que mais tarde acabou por ser desenvolvida, pelo mesmo, para outras áreas. Já o Yoga foi desde o início uma técnica aberta a todas as áreas, mais como um exercício de relaxamento generalizado do que algo para tratar problemas específicos. Apesar disso, encontram-se diversos exercícios que podem ser aplicados aos músicos de modo a melhorar a sua performance.” (Jesus, F. 2013:27).

## Utilização de música como prática de relaxamento, e seus benefícios

*Para mim música e meditação são dois aspetos de um mesmo fenómeno. Sem meditação, a música é simples barulho – harmonioso, mas barulho; sem meditação, a música é entretenimento. Sem música, falta algo na meditação; sem música, a meditação é pouco insípida, sem vida; sem música, a meditação fica cada vez mais negativa e tende a ser orientada para a morte (Osho, 2004:132)*

A música pode ser utilizada como uma prática de relaxamento, que condiciona o estado físico e mental.

Os exercícios de concentração utilizados na prática de meditação (exercícios focados na respiração) ou musicoterapia (foco no som) conseguem modificar os impulsos do nosso cérebro. “Quando o nosso corpo está parado, numa postura de repouso, a realizar os exercícios meditativos ou a ouvir uma música relaxante, o nosso cérebro recebe a informação vinda do exterior, no córtex frontal, ela é assimilada no tálamo (responsável por receber as informações dos quatro sentidos tato, paladar, audição, visão), e aqui existe um processo de tomada consciência da informação, uma assimilação dessa informação e uma transmissão da informação para os locais indicados” (Gomes, S. 2016:). Por esta ordem de ideias, quando ouvimos uma música, ela é recebida através do cérebro, transportando essa informação para outras partes do corpo, promovendo e aumentando a produção de hormonas de relaxamento. Segundo McClellan (1994) o corpo físico, tal como o nosso cérebro, é uma energia que vibra numa determinada frequência. O sistema mental, físico e frequência cardíaca pode ser modificada através de práticas de meditação utilizando a música.

A música clássica tem sido usada como uma das práticas de relaxamento com o objetivo de reduzir o stress, resultando em mudanças de

comportamento no ser humano, mudanças relacionadas com o comportamento humano e fisiológicas (Hanser, 1985; *cit. in* Scheufele, 2000).

McKinney (1997) referiu que as mudanças fisiológicas associadas à audição de música clássica, relacionam-se com a redução de stress, traduzindo-se na redução de endorfina depois de uma prática de relaxamento (McKinney 1997; *cit. in* Scheufele 2000). O grau de gosto musical do ouvinte ao sentir estas mudanças não é evidente, embora existam estudos que referem que o grau de gosto musical está inteiramente relacionado com o grau de relaxamento (Allen & Blaskovich, 1994; Stratton & Zalanowski, 1984; *cit. in* Scheufele, 2000). Outro estudo de Davis & Thaut (1989) refere que o grau de preferência e o nível de relaxamento alcançado através da música podem ser relativos. A presença ou ausência da escolha da música não impede o grau de relaxamento (Thaut e Davis, 1993; *cit. in* Scheufele, 2000).

Segundo descrito por Duarte (2005), o Instituto de Terapia Musical, dirigido por Aleks Pontvick, na Suécia, tem como objetivo utilizar a música como terapia e conforto a quem se encontra internado. A música mais usada é a de Bach. No entanto, a música de Mozart, Haydn e Beethoven também é utilizada.

Por outro lado, o hospital situado em New York “Pilgrin State Hospital” “é o maior centro mundial onde se desenvolve a musicoterapia. A música tem vários propósitos, desde “acalmar e descansar, aliviando tensões; uma oportunidade satisfatória para a autoexpressão, além de oportunidade para o desenvolvimento de um interesse ativo e construtivo; estimular a capacidade de concentração; contribuir para o controle e coordenação muscular (...)” (Duarte, 2005:274).

### 3.2.3. Aplicabilidade das práticas de relaxamento no ensino

As técnicas de relaxamento têm sido cada vez mais evidentes nas salas de aula, tanto no ensino genérico como no ensino especializado (ensino do instrumento e formação musical). As principais razões dessas práticas são os inúmeros benefícios que contribuem para o desenvolvimento dos alunos.

Desenvolver um trabalho de yoga e meditação em contexto sala de aula tem sido cada vez mais frequente. “Num artigo do The New York Times, datado de maio de 2016, dão-se conta de pelo menos três estudos com conclusões semelhantes. A título de exemplo, um deles, de 2015, focou-se em alunos do quarto e quinto ano que, findo um programa de meditação de quatro meses, revelaram melhorias ao nível das funções executivas — controlo cognitivo e flexibilidade cognitiva —, além dos significativamente melhores resultados a matemática” (Marques, A. 2017).<sup>5</sup>

Em Portugal, as práticas de relaxamento no ensino são cada vez mais evidentes. “Mind Up”, é um projeto português que se destina ao primeiro ciclo de escolaridade introduzido no Agrupamento de Escolas da Marinha Grande. “São mais de 500 os alunos que beneficiam do programa que se divide em dois: se por lado há 15 sessões durante 15 semanas, cujos temas vão variando (as aulas iniciais são dedicadas às bases da neurociência), por outro há práticas de meditação em plena sala de aula. Os resultados de trazer a atenção dos mais novos para o “aqui e agora” (...) redução significativa da impulsividade, dentro e fora da sala de aula, e menos ansiedade nos testes” (Marques, A. 2017).<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Retirado de: <https://observador.pt/especiais/ohmm-e-se-as-criancas-meditassem-na-escola/>

<sup>6</sup> Retirado de: <https://observador.pt/especiais/ohmm-e-se-as-criancas-meditassem-na-escola/>

Por outro lado, no ensino especializado de instrumento, a técnica de relaxamento mais utilizada é a técnica Alexander, devido aos seus inúmeros benefícios que aqui foram mencionados. Conforme relata Soares (2013:8) “A Técnica Alexander é ensinada em numerosas e prestigiadas escolas de música (Julliard, Guildhall School of Music, Royal College of Music entre muitas outras), no entanto a quantidade de aulas geralmente oferecida é manifestamente insuficiente para uma compreensão profunda da sua natureza e uma aplicação completa dos seus recursos”.

Ao que parece, as diferentes práticas de relaxamento em contexto sala de aula têm sido cada vez mais frequentes e muitos estudos apontam para uma melhoria física e emocional do aluno ou em quem pratica.

### 3.3 METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO

#### 3.3.1. Objetivos do Estudo

Refletindo sobre a importância e benefícios da prática de relaxamento na vida do ser humano, inclusive na sua educação, este estudo aprofunda questões estruturadas e relacionadas com essa prática em aulas de Música.

Deste modo, interessa compreender:

Se os docentes de música têm por hábito aplicar práticas de relaxamento em contexto sala de aula;

Quais as suas motivações para o desenvolvimento ou não dessas práticas;

Quais os objetivos dos docentes no desenvolvimento dessas práticas nas aulas;

Que tipo de técnicas de relaxamento utilizam nas aulas e por que razão;

Com o anseio de conhecer e encontrar respostas às questões, optei por uma metodologia apropriada, que me dará as respostas fundamentais para o desenvolvimento deste estudo de investigação.

#### 3.3.2. Metodologia

*Uma investigação é, por definição, algo que se procura. É um caminhar para um melhor conhecimento e deve ser aceite como tal, com todas as hesitações, os desvios e as incertezas que isto implica (Quivy & Campenhoudt, 1992:29).*

Todo o trabalho investigativo, seja qual for a sua natureza, impõe que se utilizem técnicas de recolha de dados na medida em que serão estas, “[...] um instrumento de trabalho que viabilize a realização de uma pesquisa, um modo

de se conseguir a efetividade de um conjunto de operações em que consiste o método, com vista à verificação empírica [...]” (Pardal & Lopes, 2011:70).

A operacionalização da investigação quantitativa implicou a seleção do instrumento de recolha de dados adequado, considerando as suas características próprias. O instrumento escolhido foi o questionário misto, com questões abertas e fechadas.

### 3.3.3. Instrumentos de recolha de dados: Questionário

Segundo Vogt (1993), o questionário é um conjunto de perguntas (ou afirmações) escritas, às quais o sujeito responde, sozinho, em situação de gestão individual ou em grupo. Este instrumento é utilizado para conhecer os participantes quanto às variáveis de interesse para o investigador. Segundo o autor, os dados quantitativos obtidos, assumem, por conseguinte, um valor informativo. De acordo com Ghiglione e Matalon (2001) existem variadas técnicas de expor o questionário aos inquiridos.

Bell (1993) descreveu que este instrumento de recolha de dados apresenta inúmeras vantagens, uma vez que torna possível a recolha da informação de vários indivíduos. Uma desvantagem é que muitas vezes, as respostas podem refletir aquilo que os inquiridos dizem que pensam em vez daquilo que realmente pensam.

### 3.3.4. Participantes

O objetivo deste estudo é essencialmente investigar, compreender, analisar as atitudes, opiniões e estratégias dos diferentes docentes de música, face à prática de relaxamento em aulas de Música. O público-alvo destinado para este estudo será:

Os participantes são vinte e nove docentes de Música, entre os quais, docentes de Educação Musical do 2º ciclo, professores de Formação Musical em Escolas de Música e professores de Instrumento. Como o questionário foi realizado numa plataforma online do google, podem ser respondidos por docentes de várias zonas do país.

As perguntas englobam questões de conhecimento e de opinião, atendendo à experiência profissional de cada docente em contexto sala de aula.

## 3.4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

### 3.4.1. Estrutura e apresentação dos dados

As questões fechadas e abertas estão definidas em categorias conforme a tabela seguinte.

Tabela 3.1. Categorias do questionário

| Categorias (Questões fechadas)   |
|--|
| Formação complementar na área de relaxamento.                                    |
| Prática de relaxamento (pertinência da prática) objetivos e principais técnicas. |

|   |
|---|
| Aplicabilidade da prática de relaxamento no ensino/ Não aplicabilidade. |
| Categorias (Questões abertas)   |
| Tipo de técnica utilizada e seus motivos.                               |
| Música gravada e seu género.  |

Estas foram as categorias mais apropriadas ao estudo, relacionadas com as questões colocadas nesta investigação.

### 3.4.2. Análise e discussão dos resultados

Mota (2003:14) refere que a análise de conteúdo “(...) é considerada como um dispositivo apto para o tratamento da informação recolhida – em conformidade com o tipo de instrumento adotado, permitindo um desvendar crítico e numa postura de rutura com a mera intuição”.

Deste modo, a análise de conteúdo, permitiu a construção das categorias deste estudo, sobre a prática de relaxamento, anteriormente apresentado. Procura-se assim, compreender e dar enfoque à realidade que se esconde por detrás das respostas dos vários participantes deste estudo. Neste sentido, são discutidos os pontos mais importantes.

Tabela 3.2. Questões fechadas

#### **A - Formação complementar na área de relaxamento**

Neste ponto, procura-se compreender as motivações e preocupações dos docentes para uma prática de relaxamento qualificada e consciencializada. Ao analisar todas as respostas do questionário constata-se que, dos **29**

intervenientes neste estudo, **4** docentes possuem formação na área, nomeadamente formação em Yoga e Musicoterapia. Apesar dos restantes docentes não adquirirem formação para o desenvolvimento da prática nas aulas, optam por vezes, implementarem essa prática nas suas próprias aulas, mas de uma forma insegura.

---

### **B – Prática de relaxamento (pertinência da prática, objetivos e principais técnicas)**

---

Na questão da pertinência da prática, usa-se a escala de Likert, de 1 a número 5. Desta forma, o número 1 é nada, o 2 é pouco pertinente, o 3 é pertinente, o 4 é muito pertinente e o 5 é muitíssimo pertinente.

Dos 29 docentes questionados, só **1** respondeu 2 na escala. Por outro lado, obtive **6** respostas para o 3. **13** responderam que consideram muito pertinente, que corresponde e **9** docentes responderam que acham muitíssimo pertinente a prática. Na tabela constam os valores mencionados e comprova-se de facto, que um número elevado de participantes considera a prática muito e muitíssimo pertinente, dando um total de 22.

| <b>Tabela 3.3. Escala de Likert</b> |              |               |               |               |
|-------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>1</b>                            | <b>2</b>     | <b>3</b>      | <b>4</b>      | <b>5</b>      |
|                                     | <b>1</b>     | <b>6</b>      | <b>13</b>     | <b>9</b>      |
|                                     | participante | participantes | participantes | participantes |

Optou-se por juntar outra questão a esta categoria, pois consideram-se dois pontos bastante interligados e devem ser analisados dentro da mesma perspetiva. Dos **29** questionados, só **13** têm o hábito de praticar o relaxamento nas aulas de música. **2** docentes apenas responderam que desenvolvem a

prática nas aulas de música sempre que consideram pertinente. **3** dos docentes consideram adequada a prática uma vez por mês, por outro lado **3** responderam que desenvolvem uma semana sim, outra semana não. O maior número de respostas foi para a opção “em todas as aulas”, em que se constam **5** respostas.

No seguimento desta categoria, pretende-se perceber junto dos entrevistados quais os seus objetivos com a prática de relaxamento em contexto sala de aula.

Ao analisar os resultados deste ponto no questionário, verifica-se alguma similitude nas respostas dos docentes, referente aos objetivos pretendidos nas práticas desenvolvidas. “Promover o bem-estar físico, diminuir o stress e ansiedade dos alunos, desenvolver a concentração dos alunos, promover o bem-estar psicológico/emocional, relaxar os alunos para uma prática positiva das atividades musicais”, foram as respostas dadas pelos docentes questionados, em que a resposta com maior número de docentes foi o desenvolvimento da prática de relaxamento para uma prática positiva das atividades musicais.

Durante o desenvolvimento deste estudo, considera-se fundamental abordar algumas técnicas essenciais no desenvolvimento da prática de relaxamento, numa fase inicial, para que os objetivos deste estudo fossem cumpridos.

Neste sentido, e ao analisar as **13** respostas obtidas a esta questão, constatou-se que houve algum contraste nas respostas relativamente ao número dos participantes. **1** dos questionados respondeu que “através de música gravada desenvolvo exercícios de relaxamento, como rodar a cabeça, os ombros, esticar os braços, técnica de respiração”, pois entendo que são adequados em sala de aula.

Por outro lado, a resposta dada por **1** professor de piano “antes de iniciar as aulas de piano, os alunos estão desconcentrados e por essa razão pratico

exercícios de respiração profunda”, justificando a resposta dizendo que “é rápida e produz efeitos imediatos pela oxigenação do cérebro, e redução dos estímulos que distraem os alunos. Prepara-os para a aula”.

**2** dos intervenientes usam a técnica Alexander como forma de relaxamento nas aulas de instrumento, pois consideram o mais indicado para os resultados pretendidos.

A técnica mais utilizada nas aulas é o uso de música gravada na prática de relaxamento, em que **9** dos participantes mencionaram no questionário que “consideram uma técnica gratificante, acessível, prática e proporciona melhores resultados em contexto sala de aula”.

---

#### **C - Aplicabilidade da prática de relaxamento na educação/ Não aplicabilidade**

---

Dos **29** questionados apenas **18** responderam a esta questão. As respostas apresentaram alguma variedade, **2** mencionam um maior número de horas e outros **2** acredita numa mudança dos currículos de formação. **4** dos participantes consideram que “deveria haver mais tempo de aula para que a prática de relaxamento seja desenvolvida regularmente”. Apenas **1** considera que “devia haver tempo para o silêncio, a contemplação, e o “parar”. Era importante que o fizessem fora da escola, até pelo contexto diferencial Trabalho- Lazer e descanso”. Metade dos questionados, correspondendo a **9**, refere que “mais oferta formativa e adequada para os professores contribuía para a mudança”.

Por outro lado, mas na mesma categoria, pretende-se perceber os motivos que levam os docentes a não desenvolver a prática de relaxamento em sala de aula. As respostas foram bastante variáveis. Dos **29** participantes, **16** afirmaram que não praticam, não dando qualquer motivo válido. Apenas **1** referiu que nunca foi confrontado com os benefícios da prática. **1** dos participantes refere que o comportamento e recetividade dos alunos e dos encarregados de

educação são o principal motivo. **1** docente ainda refere que “nas aulas que leciona ainda não se justificaram esses momentos. Às vezes também porque não há condições de espaço para o fazer”. **6** dos questionados refere não ter formação e por isso não se sente com capacidades para o fazer. O maior número de respostas foram **7** e referiram a falta de tempo como o principal motivo para não desenvolverem a prática.

Tabela 3.4. Questões Abertas

**A – Tipo de técnica utilizada e seus motivos**

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Utilização de música gravada    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Por ser mais prática para o contexto sala de aula.</i></li> <li>- <i>É mais acessível.</i></li> <li>- <i>Acredito ser a técnica com melhores resultados.</i></li> <li>- <i>Porque acho esta forma gratificante.</i></li> <li>- <i>Por formação.</i></li> </ul> |
| Técnica Alexander               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>O mais indicado para os resultados pretendidos.</i></li> </ul>   |
| Respiração profunda (meditação) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Porque é rápida e produz efeitos imediatos pela oxigenação do cérebro e redução dos estímulos que distraem os alunos. Prepara-os para a aula.</i></li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
| Ao som de Música gravada faço exercícios de relaxamento como rodar a cabeça, os ombros, esticar os braços, técnica de respiração. | - <i>Porque assim os músculos ficam completamente relaxados, experienciam uma boa respiração para uma melhor prática musical e ficam mais concentrados.</i> |
|---|---|

Ao analisar todos os dados obtidos nas respostas de natureza aberta, verifica-se que existe um maior número de docentes a recorrer à técnica de música gravada. O motivo está descrito nas respostas dadas, nomeadamente por ser a mais acessível e prática na sala de aula. Não utilizam outro tipo de técnicas de relaxamento por falta de formação, como principal razão e por isso não se sentem à vontade para a desenvolver.

Por outra perspetiva apenas **2** docentes de ensino especializado em instrumento responderam que utilizam a técnica Alexander. “Por ser o mais indicado” foi a resposta dada por ambos, devido a todos os benefícios que esta técnica promove num músico instrumentista, que lida com tantos problemas de postura e tensão muscular, como se pôde constatar na revisão de literatura.

---

## **B – GÉNEROS DE MÚSICA GRAVADA E MOTIVOS DE UTILIZAÇÃO**

---

|                 |  |
|-----------------|--|
| Música Erudita  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Juntar o “útil ao agradável”, dar a conhecer repertório enquanto se faz o relaxamento.</i></li> <li>- <i>Porque acho essa música autêntica terapia.</i></li> <li>- <i>Por formação.</i></li> </ul> |
| Música Oriental | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Boa opção para o efeito, relaxa bastante.</i></li> <li>- <i>Mais adequada</i></li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
| Jazz  | <i>Sem respostas</i>   |
| Pop   | <i>Sem respostas</i>   |
| Diversos gêneros                                | <i>- Dependendo do que sinto dos alunos, faço a minha escolha musical.</i> |
| Não utilizo apenas um gênero, oriental, erudita | <i>- Porque considero adequados</i>  |

Nesta categoria as respostas são idênticas. Verifica-se uma discrepância nos resultados, uma vez que metade dos docentes respondeu que utiliza a música erudita, porque entende que os alunos não conhecem tanto este gênero musical e, portanto, os participantes consideram importante dar a conhecer durante o relaxamento na aula. A música também muito utilizada é a música Oriental, por ser a que mais relaxa pois, o uso de música na prática de relaxamento, tem origem no Oriente e este tipo de repertório está mais acessível nesse tipo de práticas. Os restantes gêneros musicais, Jazz e Pop não são opção por parte dos docentes que participaram neste questionário.

### 3.5. CONCLUSÃO

Após a análise dos resultados do presente estudo de investigação, estes interligam-se às à fundamentação teórica de autores pertinentes nesta investigação, abordados anteriormente. Os resultados obtidos demonstram que a maioria dos docentes questionados considera a prática de relaxamento pertinente em contexto sala de aula, tendo em conta os benefícios evidentes no ser humano.

Relativamente às questões fechadas, considerou-se importante abordar a questão da formação complementar em “áreas” que remetem para a prática de relaxamento, nomeadamente o Yoga ou meditação, técnica Alexander ou outras áreas possíveis como os pilates e musicoterapia. É possível perceber que a maioria dos participantes não possui formação, o que acaba porque existir uma incoerência, visto que na análise dos resultados verificou-se um número significativo de docentes que considera pertinente a prática regular. Mas de facto, metade dos participantes assume que deveria existir mais oferta formativa e adequada, e por tal razão não desenvolvem a mesma, por falta de conhecimentos. A questão do tempo e o desconhecimento dos benefícios das práticas foram outras razões evidentes.

No entanto, na análise das respostas às estratégias que deveriam ser adotadas para a mudança constam opiniões diversas. Desde um maior número de horas no currículo, mais tempo de aula e mudança dos currículos de formação. Houve quem apoiasse a questão da prática fora da escola, em família, defendendo o tempo em contemplação. Marques, A. (2017) refere que “é difícil implementar hábitos de meditação entre a família. Não é só uma questão de logística do dia-a-dia, com os pais a não saberem como e quando começar a meditar, mas em causa está também a falta de informação”.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Retirado de: <https://observador.pt/especiais/ohmm-e-se-as-criancas-meditassem-na-escola/>

A categoria que mais sustentabilidade apresenta neste estudo, aborda a opinião dos docentes sobre a prática, qual a prática adotada em contexto sala de aula, as principais motivações e os objetivos e benefícios que pretendem proporcionar ao aluno. Tendo em conta as respostas dadas e como já mencionado, a maioria dos participantes consideram muito e muitíssimo pertinente. Ao analisar as mesmas, constata-se que as que mais se evidenciam e concretizam são as práticas de relaxamento como exercícios corporais, respiração e a técnica Alexander. Comprova-se de facto, que a mais desenvolvida é a de relaxamento corporal e meditação com música gravada. Os objetivos ou benefícios que pretender desenvolver são inúmeros, desde promover o bem-estar físico e emocional, diminuir a ansiedade e o stress, relaxar os músculos e desenvolver a concentração para a aula. E como já comprovado “essas práticas proporcionam um equilíbrio entre as diversas dimensões que compõem o ser humano (cognitiva, afetiva, psicológica, física, social e espiritualmente)” (Ferreira, Astone, Pinheiro, 2007:258).

Apenas dois docentes de instrumento desenvolvem a técnica de Alexander porque consideram que a mesma é a mais apropriada para o os resultados pretendidos na prática do instrumento musical, possivelmente em relacionados com a postura e equilíbrio. Segundo Santiago (2007) A Técnica Alexander lida com as relações do sistema de equilíbrio, postura, controle de tensão muscular e estados emocionais e mentais do indivíduo (...) (Santiago 2007, p: 2)

Através da fundamentação teórica, verificou-se que a música provoca sensações positivas no ser humano durante a prática de relaxamento, e não só, desde acalmar, descansar a mente e diminuir possíveis tensões musculares. Os géneros musicais mais utilizados são a música erudita e oriental. Os motivos são bastante explícitos, baseando-se em diversas questões, “como sendo uma terapia, mais adequada e por conhecimento na formação”.

Embora os resultados a todas a questões tenham apresentado diferenças, a verdade é que todas as respostas foram fundamentais neste estudo investigativo. A maioria dos participantes defende uma prática de relaxamento

aprofundada e contínua em contexto sala de aula, atendendo aos inúmeros benefícios. Espera-se, portanto, que este trabalho sirva de estímulo para uma mudança e que cause efeito na aplicabilidade das diferentes práticas no futuro da educação.

As conclusões deste estudo permitem refletir sobre o papel do professor no desenvolvimento do aluno e que de facto, a mudança deve fazer parte desse caminho, procurando estratégias para uma melhor formação do aluno, assumindo uma aprendizagem de carácter plácido. Temos que deixar de ter uma atitude conformista ou lamentadora. Temos de agir e procurar uma verdadeira mudança, em que todos devem assumir uma postura de docentes, visando sempre o melhor para o aluno.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Refletir sobre o percurso realizado ao longo deste trabalho, é reviver o tornado de emoções nele transportado, é relembrar os avanços e recuos, as certezas e incertezas vividas...são os anseios, as expetativas, as preocupações... todo este alvoroço emocional.

Ao longo deste relatório foram abordadas duas partes fundamentais no meu processo de formação como docente: a prática de ensino supervisionada no 1º e 2º ciclos e o meu projeto de investigação.

Começo por referir que a Prática de Ensino Supervisionada foi um processo determinante no meu crescimento profissional, mas também pessoal. Nesta linha de ideias, na minha opinião, o perfil de um docente deve passar não só pela formação na área de educação musical, mas também em áreas como a pedagogia, a sociologia, a psicologia, política educativa e administração escolar, teoria da educação, musicoterapia, entre outras. Porque de facto, entendo que um docente é um conjunto de todas essas áreas.

Ao refletir sobre a minha prática enquanto estagiária, confesso que hoje a minha perspetiva sobre o ensino de educação musical é diferente da perspetiva de início de estágio. Considero que a área de educação musical deve seguir um caminho multifacetado onde estejam envolvidas atitudes, competências físicas, cognitivas e intelectuais, devendo ser trabalhada de forma coerente e séria. Tendo em conta as consecutivas mudanças na educação verificadas ao longo dos tempos, na minha opinião o docente deve estar, antes de mais, comprometido com processos de mudança. Por isso, deve estar atento, deve ser conhecedor de metodologias e materiais didáticos diversificados, para ir ao encontro das necessidades específicas dos alunos, tendo sempre em conta as suas características e as suas situações reais, não negligenciando a sua naturalidade, imaginação e capacidade criadora, estimulando-os sempre com oportunidades de aprendizagem. Acrescento mais ainda que, qualquer docente, independentemente da área, tem de deixar de ter uma atitude conformista ou lamentadora e deve agir e procurar uma verdadeira mudança,

visando sempre o melhor para o aluno, com o objetivo de torná-lo um cidadão crítico, criativo e que saiba ver, ouvir e sentir com o coração, preparado para atuar na sociedade e construir a sua história. Posso referir que estes foram os meus princípios base para a realização da minha prática de ensino supervisionada.

Durante toda a minha prática e com a realização deste trabalho percebi que a educação musical e a música deverão estar presentes na vida do ser humano. Porque na verdade, não devemos esquecer que a música está sempre presente na nossa existência, desde o primeiro minuto de vida. Desta forma, é importante valorizá-la e proporcionar momentos musicais aos alunos, para que saibam apreciar e com ela cresçam, aprendam e se desenvolvam.

Hoje, sinto-me realizada por ultrapassar mais uma etapa na minha vida, por todas as experiências vividas ao longo da minha formação, por todas as aprendizagens, por todos os conhecimentos transmitidos, por todas emoções vividas, por toda a música desenvolvida com os alunos, pelo gosto que tive e tenho em ensinar, em fazer sentir, consciencializar, vivenciar, o que verdadeiramente é a música e o sentido dela na nossa vida. Estou de coração cheio e sinto que realizei um trabalho musical com” pés e cabeça” com os alunos e que os objetivos foram cumpridos.

Relativamente à última parte deste relatório, tentei fazer uma ligação do estudo com a minha prática de ensino supervisionada. A prática de relaxamento em aulas de Música, foi objeto de estudo em algumas aulas lecionadas, o que me motivou para o desenvolvimento deste projeto de investigação. O interesse por esta temática teve desde sempre incutido em mim e posso assumir que este estudo serviu para aguçar ainda mais o meu interesse por esta temática. Concluo, dizendo que ao longo do trabalho, consegui, na minha perspetiva, atingir as metas delineadas no início do trabalho. Os vários métodos pesquisados e estudados, esclarecer-me e deram-me novas perspetivas de abordagem desta prática de relaxamento no ensino da música.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bell, J. (1993). *Como realizar um projecto de Investigação*. (2ª edição). Outubro de 2002. Lisboa: Gradiva.
- Brennan, R. (1997). *Manual de técnica Alexander*. Lisboa: Estampa Lda.
- Bussing, Arndt, et al. (2012). *Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Volume 2012. Retirado de: <http://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/165410/>, em 22 de Junho de 2018.
- Castilho, S. A. G. (2009). *A formação do perfil do professor do século XX.*, Dissertação de Mestrado, Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, São Paulo, Brasil.
- Duarte, L. (2005). *Yoga para nervosos/ José Hermógenes*. Rio de Janeiro: Nova Era.
- Ferreira, L., Astone, R., Pinheiro, M., (2007). Educação Física. *Meditação e Saúde: Buscando um equilíbrio entre corpo e mente*. Caraguatatuba: SP. Coleção
- Feurstein, G. (2001). *A tradição do Yoga – história, filosofia e prática*. Brasil: Editora Pensamento.
- Folan, L. (1994) *Ioga: Relaxamento Holístico*. São Paulo: Cultrix Lda.
- Franca, C. & Swanwick, K. (2002). *Composição, apreciação e performance na educação musical: teoria, pesquisa e prática*. Em Pauta.
- Freire, P. (1994). *Pedagogia do Oprimido* (17.ª ed.). São Paulo: Paz e Terra Editora.
- Freire, P. (2002). *Pedagogia da Autonomia. Saberes necessários à prática educativa* (25.ª ed.). São Paulo: Paz e Terra Editora.
- Froeliger, B. et al. (2012). *Yoga Meditation Practitioners Exhibit Greater Gray Matter Volume and Fewer Reported Cognitive Failures: Results of a Preliminary Voxel-Based Morphometric Analysis. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Volume 2012. Retirado de:

<http://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/821307/>, em 21 de junho de 2018.

Geurts, S. & Gründemann, R. (1999). *Workplace Stress and Stress Prevention in Europe*. In M. Kompier & C. Cooper (eds.) *Preventing Stress, Improving Productivity. European case studies in the workplace*, 9- 32. London. New York.

Ghiglione, R. & Matalon, B. (2001). *O Inquérito - Teoria e Prática*. Oeiras: Celta Editora.

Gomes, S. (2016). *Crison Meditare: Um estudo que une a música e meditação*. Dissertação de Mestrado. Universidade de Aveiro.

Jesus, F. (2013). *Estratégias de relaxamento na prática da flauta transversal*. Dissertação de Mestrado. Universidade de Aveiro.

Marques, A. (2017). *Observador- “Ohmm...” E se as crianças meditassem na escola?* Retirado de: <https://observador.pt/especiais/ohmm-e-se-as-criancas-meditassem-na-escola/na-escola?>.

Mcclellam, R. (1994). *O poder terapêutico da música*. São Paulo: Siciliano.

Ministério da Educação (1991a). *Programa de Educação Musical. Plano de Organização Ensino-Aprendizagem. Ensino Básico, 2º Ciclo - Vol I*. Lisboa: Ministério da Educação - Direção Geral dos Ensinos Básico e Secundário.

Ministério da Educação (1991b). *Programa de Educação Musical. Plano de Organização Ensino-Aprendizagem. Ensino Básico, 2º Ciclo - Vol II*. Lisboa: Ministério da Educação - Direção Geral dos Ensinos Básico e Secundário.

Ministério da Educação (2001). *Currículo Nacional do Ensino Básico: Competências Essenciais*. Lisboa: ME-DEB.

Mota-Teixeira, C. (2003). *Educadoras de Infância: Identidades Profissionais em Re/Construção*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Nóvoa, A. (1992). *Os professores e a sua formação*. Lisboa: Dom Quixote.

Osho (2004). *O Livro Orange: meditações de Osho*. São Paulo: Cultrix.

Osho (2009). *Meditação- A primeira e última liberdade*. Suíça: Bertrand Editora.

Pardal, L. & Lopes, E. (2011). *Métodos e técnicas de investigação social*. Porto: Areal Editores.

Quick, J. C., Quick, J. D., Nelson, D. L., & Hurrell, J.J. (1997). *Preventive Stress Management in Organizations*. Washington: APA.

Quivy, R. & Campenhoudt, V. (1992). *Manual de investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Editora Gradiva.

Ramacharaka, Y. (1995). *Bhagavad Gīt, a mensagem do mestre* (tradução de Francisco Valdomiro Lorenz). São Paulo: Editora Pensamento.

Ramacharaka, Y. (1995). *Hatha Yoga ou filosofia yogue do bem-estar físico*. Coleção Yogue. São Paulo: Editora Pensamento.

Ramacharaka, Y. (1995). *Raja Yoga ou desenvolvimento Mental*. Coleção Yogue. São Paulo: Editora Pensamento.

Ramos, T. (2012). *Audição e imitação como estratégias de aprendizagem de um instrumento*. Dissertação de mestrado, Universidade de Aveiro.

Reichow, J. (2002). *Processos de significação em estados ampliados de consciência dentro de uma abordagem transdisciplinar holística: estudo de caso com crianças de uma escola pública de Porto Alegre*. Dissertação de Pós-graduação. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Reveilleau, R. (s.d.). *Técnica Alexander: Tocar um instrumento faz mal à saúde? A Técnica Alexander responde*. Retirado de: <http://tecnicadealexander.com/artigos.php#educacao>, em 8 de janeiro de 2018.

Santiago, P. (2007). Dinâmicas corporais para a educação musical – a busca por uma experiência musicorporal. In Encontro anual da ABEM, XV, 2008, V. 19, ABEM.

Scheufele, P.M. (2000). Effects of Progressive Relaxation and Classical Music on Measurements of Attention, Relaxation, and Stress Responses. *Journal of Behavioral Medicine*.

Soares, P. (2013). *A Ingerência do Conhecimento Explícito no Conhecimento Tácito: A Técnica Alexander e a prática e ensino da flauta*. Dissertação de Doutoramento, Universidade de Aveiro.

Swanwick, K. (1979). *A basis for Music Education*. Berkshire: Nfer-Nelson.

Veloso, A., & Carvalho, S. (2012). *Music composition as a way of learning: emotions and the situated self em O. Odena (ed.)*. Musical Creativity: Insights from Music Education Research. Surrey, UK: Ashgate Publishing, Ltd.

Vogt, W. P. (1993). *Dictionary of statistics and methodology: A nontechnical guide for the social scientist*. Newbury Park, CA: Sage.

## Índice de Anexos Digitais

### Pasta 1: Prática de Ensino Supervisionada no 1º ciclo

- 1.1. Projeto Educativo do Agrupamento Pêro Vaz de Caminha
- 1.2. Planificações
- 1.3. Reflexões aulas observadas/ Outras reflexões
- 1.4. Materiais aulas/fotografias/vídeos
- 1.5. Vídeos das apresentações públicas/fotografias

### Pasta 2: Prática de Ensino Supervisionada no 2º ciclo

- 2.1. Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas Aurélia de Sousa
- 2.2. Outros documentos
- 2.3. Planificações
- 2.4. Reflexões aulas observadas/ Outras reflexões
- 2.5. Materiais aulas/ fotografias/vídeos
- 2.6. Vídeos das apresentações públicas/fotografias

### Pasta 3: Projeto de Investigação

- 3.1. Guião do questionário
- 3.2. Respostas dos participantes ao questionário

### Pasta 4: Relatório de Estágio



NM