



A utilização de acessórios na aprendizagem do violino

Ricardo Veiga Parente

Orientador

Professor Augusto Daniel Oliveira Trindade

Coorientador

Professor Tiago Manuel de Oliveira Santos

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música – Instrumento e Classe de Conjunto, realizada sob a orientação científica do Professor Adjunto Mestre e Especialista Augusto Daniel de Oliveira Trindade e coorientação científica do Professor Assistente Convidado Mestre Tiago Manuel de Oliveira Santos, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Julho 2025

Composição do júri

Presidente do júri

Grau académico, nome do presidente do júri”

Vogais

Grau académico, nome do presidente do júri”

Categoria profissional e o nome da Instituição

Grau académico, nome do presidente do júri”

Categoria profissional e o nome da Instituição

Grau académico, nome do presidente do júri”

Categoria profissional e o nome da Instituição

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a todos os que de alguma forma contribuíram para a realização deste projeto.

Ao professor orientador, coorientador e cooperante.

À Direção do Conservatório Regional de Castelo Branco, bem como aos alunos, professores e funcionários.

Aos professores entrevistados.

À minha família e amigos por todo o apoio ao longo do meu percurso.

Resumo

O presente relatório de estágio aborda a componente de Prática de Ensino Supervisionada, integrada no Mestrado em Ensino de Música – Instrumento e Classe de Conjunto. Ao longo do trabalho, destaco a experiência de ensino supervisionada ao longo do ano letivo de 2023/2024, bem como a realização de um trabalho de investigação no Ensino Artístico.

Assim sendo, o relatório está organizado em duas partes distintas. A primeira parte consiste na apresentação do percurso da Prática de Ensino Supervisionada, realizada no Conservatório Regional de Castelo Branco (CRCB). Neste contexto, são apresentados detalhes sobre o meio escolar, a Classe de Instrumento e a Classe de Conjunto, além do desenvolvimento da prática, culminando numa secção reflexiva.

A segunda parte é dedicada à investigação e tem como base a utilização de acessórios na aprendizagem do violino, neste caso a almofada e a queixeira. O presente projeto de investigação, tem como objetivo principal identificar as vantagens e desvantagens associadas ao uso de acessórios na aprendizagem do violino, relacionando a técnica com a postura e o conforto.

A investigação está dividida em quatro secções distintas: uma primeira secção onde se expõem o problema e os objetivos de estudo. A segunda secção corresponde à revisão da literatura, onde são abordados os seguintes pontos: a história e evolução do Instrumento, o surgimento dos acessórios, princípios gerais relacionados com a postura com base nos autores Suzuki, Rolland e Kempter; e por fim o ensino do Instrumento com base na individualidade. A terceira secção corresponde ao plano de investigação e à metodologia adotada e, por último, na secção final é feita a análise dos resultados e consequentes conclusões. A metodologia utilizada nesta investigação consiste numa recolha de dados através de entrevistas a quatro professores, do Conservatório Regional de Castelo Branco, da Academia de Música do Porto e da Escola Superior de Artes Aplicadas. No presente inquérito, serão abordadas questões relacionadas com a postura e as diversas aplicações possíveis dos acessórios, destacando a importância de adaptar o ensino do violino às necessidades individuais de cada aluno, reconhecendo as suas características físicas e mentais. A correta utilização dos acessórios, pode influenciar positivamente a prevenção de lesões e o desenvolvimento de uma maior consciência corporal, prevenindo lesões musculoesqueléticas associadas à prática do Instrumento. No final do trabalho, serão destacados os resultados da investigação.

Palavras-chave

Postura; Acessórios; Adaptações; Individualidade; Consciência Corporal.

Abstract

This internship report deals with the Supervised Teaching Practice component of the Master's Degree in Music Teaching - Instrument and Ensemble Class. Throughout the work, I highlight the supervised teaching experience during the 2023/2024 academic year, as well as the realisation of a research project in Artistic Education.

The report is therefore organised into two distinct parts. The first part consists of a presentation of the Supervised Teaching Practice carried out at the Castelo Branco Regional Conservatoire (CRCB). In this context, details are presented about the school environment, the instrument class and the ensemble class, as well as the development of the practice, culminating in a reflective section.

The second part is dedicated to research and is based on the use of accessories in violin learning, in this case the cushion and the chinrest. The main aim of this research project is to identify the advantages and disadvantages associated with the use of accessories when learning the violin, relating technique to posture and comfort.

The research is divided into four distinct sections: a first section setting out the problem and the objectives of the study. The second section corresponds to the literature review, where the following points are covered: the history and evolution of the instrument, the emergence of accessories, general principles related to posture based on the authors Suzuki, Rolland and Kempster; and finally the teaching of the instrument based on individuality. The third section corresponds to the research plan and the methodology adopted and, finally, the final section analyses the results and draws conclusions. The methodology used in this research consists of collecting data through interviews with four teachers from the Castelo Branco Regional Conservatory, the Porto Music Academy and the School of Applied Arts. This survey will address issues related to posture and the various possible applications of accessories, highlighting the importance of adapting violin teaching to the individual needs of each student, recognising their physical and mental characteristics. The correct use of accessories can positively influence injury prevention and the development of greater body awareness, preventing musculoskeletal injuries associated with playing the instrument. The results of the research will be summarised at the end of the paper.

Keywords

Posture; Accessories; Adaptations; Individuality; Body Awareness.

Índice geral

Composição do júri	III
Agradecimentos	V
Resumo	VII
Abstract	IX
Índice de figuras	XV
Índice de tabelas	XVIII
Índice de gráficos	XIX
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos	XXI
Parte I - Prática de ensino supervisionada	1
1. Contextualização escolar	2
1.1. O Conservatório Regional de Castelo Branco	2
2. Caracterização geográfica e histórica da cidade de Castelo Branco	3
2.1. Apresentação do Conservatório Regional de Castelo Branco	4
2.1.1. História	4
2.2. Instalações	7
2.3. Recursos Humanos	8
2.4. Projeto Educativo	10
2.4.1. Valores e Princípios	10
2.4.2. Objetivos	11
2.4.3. Estratégias	12
2.5. Plano de Atividades	12
2.6. Oferta Formativa	13
3. Caracterização da classe de Instrumento	14
3.1. Classe de violino	14
3.2. Competências a desenvolver no 1.º grau	16
3.3. Conteúdo programáticos do 1.º Grau	16
3.4. Avaliações de Instrumento	17
4. Caracterização da Classe de Conjunto	19
4.1. Competências a desenvolver	19
4.2. Objetivos Gerais	20

4.3. Avaliação de Classe de Conjunto.....	21
4- Planificações trimestrais de Instrumento.....	22
4.1. Planificações e reflexões das aulas.....	25
4.2. Avaliações Internas Trimestrais.....	32
5. Planificações trimestrais de Orquestra de Cordas	36
5.1. Planificações e reflexões das aulas.....	41
6. Reflexão final sobre a Prática de Ensino Supervisionada	48
Parte II - Investigação na Prática de Ensino	50
1. Problema e objetivos de estudo	51
2. Fundamentação Teórica	52
2.1. Contextualização histórica	52
2.2. Introdução dos acessórios.....	57
2.3. Princípios gerais relacionados com a postura	63
3. Plano de Investigação e metodologia.....	75
3.1. Entrevistas	75
3.2. Análise das entrevistas aos professores	76
Conclusões.....	89
Bibliografia	90
Anexos	92

Índice de figuras

Figura 1 - Logótipo da Instituição (2024)	2
Figura 2 - Edifício Principal (CRCB)	3
Figura 3 - Professores por disciplina (2022-2023)	5
Figura 4 - Edifício da Sede	7
Figura 5 - Edifício II.....	7
Figura 6 - Organograma CRCB.....	9
Figura 7 - Carga horária semanal CRCB	15
Figura 8 - Audição de Instrumento (2023).....	34
Figura 9 - Audição de Instrumento (2024).....	35
Figura 10 - Concerto de Natal - Orquestra de Cordas (2023)	39
Figura 11 - Concerto de Natal - Orquestra de Cordas (2023)	39
Figura 12 - Concerto de Final de Ano - Orquestra de Cordas (2024).....	40
Figura 13 - "La Madonna degli aranci" de Gaudenzio Ferrari (1529).....	52
Figura 14 - "Concerto dos Anjos", em Saronno de Gaudenzio Ferrari (1535)	52
Figura 15 - Apoio de peito barroco.....	53
Figura 16 - Apoio de ombro barroco.....	53
Figura 17 - Comparação entre violino barroco e moderno	54
Figura 18 - Comparação entre o cavalete barroco e moderno.....	54
Figura 19 - Comparação entre a colocação do cavalete no violino barroco e moderno	54
Figura 20 - Evolução do arco de Pierre Baillot, no método L'art du violon.	56
Figura 21 - Comparação entre o arco barroco e moderno	56
Figura 22 - Postura ideal.....	57
Figura 23 - Postura alternativa para passagens difíceis	57
Figura 24 - Colocação do queixo parcialmente no estandarte	59
Figura 25 - Colocação do queixo à esquerda do estandarte.....	59
Figura 26 - Representação da queixeira, por Sphor, no tratado Violinschule	59
Figura 27 - Modelo à esquerda do estandarte (Ex: Guarneri).....	60
Figura 28 - Modelo de posição intermédia (Ex: Teka)	60
Figura 29 - Modelo centrado por cima do estandarte (ex: Wittner)	60
Figura 30 - Exemplo de esponja 1	61
Figura 31 - Exemplo de esponja 2	61
Figura 32 - Exemplo de almofada.....	61
Figura 33 - Exemplo de um parafuso normal e um parafuso maior	61
Figura 34 - Exemplo de almofada reforçada com esponja	61
Figura 35 - Posição de descanso, de Suzuki	66
Figura 36 - Exercício para colocação do Instrumento de Suzuki.	66
Figura 37 - Colocação dos pés, de Suzuki.....	67
Figura 38 - Postura, segundo Suzuki.....	67
Figura 39 - Colocação do polegar, entre os dedos médio e anelar.	68

Figura 40 - Colocação do polegar, do lado de fora do talão	68
Figura 41 - Arco paralelo ao cavalete	68
Figura 42 - Eixo Central	71
Figura 43 - Ângulo da cabeça.....	73
Figura 44 - Ângulo do Instrumento.....	73
Figura 45 - Posição correta do braço direito.....	73
Figura 46 - Posição correta do braço esquerdo.....	73

Índice de tabelas

Tabela 1 - Avaliações Instrumento – 1. ^a Prova Trimestral	17
Tabela 2 - Avaliações Instrumento – 2. ^a Prova Trimestral	18
Tabela 3 - Avaliações Instrumento – 3. ^a Prova Trimestral	18
Tabela 4 - Avaliação - Classe de Conjunto	21
Tabela 5 - Planificação 1. ^o Trimestre – Instrumento	22
Tabela 6 - Planificação 2. ^o Trimestre - Instrumento	23
Tabela 7 - Planificação 3. ^o Trimestre – Instrumento	24
Tabela 8 - Planificação da aula de Instrumento de dia 16 de novembro de 2023.....	26
Tabela 9 - Planificação da aula de Instrumento de dia 11 de janeiro de 2024.....	29
Tabela 10 - Planificação da aula de Instrumento de dia 9 de abril de 2024	30
Tabela 11 - Programa apresentado nas provas semestrais - Instrumento	32
Tabela 12 - Planificação 1. ^o Trimestre - Orquestra de Cordas	36
Tabela 13 - Planificação 2. ^o Trimestre - Orquestra de Cordas	37
Tabela 14 - Planificação 3. ^o Trimestre - Orquestra de Cordas	38
Tabela 15 - Planificação da aula de Classe de Conjunto do dia 19 de outubro de 2023	43
Tabela 16 - Planificação da aula de Classe de Conjunto do dia 11 de janeiro de 2024	44
Tabela 17 - Planificação da aula de Classe de Conjunto do dia 6 de junho de 2024	46
Tabela 18 - Análise SWOT	49

Índice de gráficos

Gráfico 1 - Número de alunos por grau de ensino do CRCB	14
Gráfico 2 - Sexo dos alunos da classe de violino do CRCB.....	14
Gráfico 3 - Alunos por grau de ensino da classe da professora cooperante	15
Gráfico 4 - Carga horária semanal dos alunos	15
Gráfico 6 - Sexo dos alunos - Classe de Conjunto	19
Gráfico 5 - Número de alunos por naipe - Classe de Conjunto	19

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

CRCB - Conservatório Regional de Castelo Branco

AMP – Academia de Música do Porto

ESART – Escola Superior de Artes Aplicadas

M - Maior

Parte I - Prática de ensino supervisionada

1. Contextualização escolar

1.1. O Conservatório Regional de Castelo Branco

O Conservatório Regional de Castelo Branco (CRCB) é um estabelecimento de ensino particular e cooperativo, sendo uma associação cultural de utilidade pública e sem fins lucrativos, que teve origem em Castelo Branco.

No Conservatório são administrados os cursos de Formação Musical, Composição, Canto e Instrumento, desde a Iniciação até ao Secundário. Nos cursos de Instrumento, encontram-se as seguintes opções: acordeão, clarinete, contrabaixo, flauta transversal, guitarra, oboé, órgão, percussão, piano, saxofone, trompa, trompete, tuba/eufónio, viola de arco, violino e violoncelo. O seu horário de funcionamento é de segunda a sexta-feira, das 8:15h às 20:30h e sábado, das 9h às 12:30h e das 14h-16:30h (Projeto Educativo 2022-2025 CRCB).



Figura 1 - Logótipo da Instituição (2024)

(Fonte: Site oficial da instituição)

2. Caracterização geográfica e histórica da cidade de Castelo Branco

O Conservatório Regional de Castelo Branco localiza-se na cidade de Castelo Branco. Castelo Branco é uma cidade localizada no centro de Portugal, na região da Beira Baixa. A cidade tem cerca de 56.000 habitantes, uma área de aproximadamente 1.400 km² e uma densidade populacional de 36 habitantes por km², segundo os Censos de 2023 (Câmara Municipal Castelo Branco e Portal Nacional de Estatística).

Segundo o Projeto Educativo do CRCB, projetos transfronteiriços têm aumentado os laços económicos e culturais com a Europa das Regiões. Geograficamente, a cidade separa duas realidades distintas em Portugal: o Norte, o mundo do granito, carvalho e castanheiro, e o Sul, o mundo do xisto, montado, oliveira e citrinos. Castelo Branco fica a 215 km da capital e a cerca de 80 km do ponto mais alto da Serra da Estrela.

Nos últimos anos, a região tem melhorado as suas ligações por rede viária, reduzindo o isolamento histórico. O concelho de Castelo Branco é o maior dos onze concelhos do distrito e abrange 25 freguesias. Na primeira década do século XXI, a cidade destacou-se por sua prosperidade material e socioeconómica, contrastando com a tendência de despovoamento e isolamento de muitas áreas circundantes em Portugal e Espanha (Projeto Educativo 2022-2025 CRCB).



Figura 2 - Edifício Principal (CRCB)

(Fonte: Meloteca:
<https://www.meloteca.com/conservatorio-regional-de-castelo-branco/>)

2.1. Apresentação do Conservatório Regional de Castelo Branco

2.1.1. História

O Conservatório Regional de Castelo Branco, localizado no Largo da Sé n.º 20, em Castelo Branco, foi fundado a 6 de dezembro de 1971, por iniciativa do professor Carlos Gama. Obteve autorização provisória de funcionamento em 1974, com a professora Maria do Carmo Gomes, tendo-lhe sido atribuído o Alvará do Ministério da Educação n.º 2242, a 25 de maio de 1977, integrado nos termos do n.º 5 do artigo 28.º do Decreto-Lei 553/80, de 21 de novembro, permitindo lecionar e a realizar exames, com programas oficiais, possibilitando um ensino gradual, com vários graus de ensino. Posteriormente, foi constituído como Associação Cultural, por escritura a 5 de dezembro de 1986 (Projeto Educativo 2022-2025 CRCB).

O objetivo visa o ensino da música e da dança, a formação de professores e instrumentistas, fomentando a formação cultural da população de Castelo Branco e respetiva área de influência (Projeto Educativo 2022-2025 CRCB).

Em 1986, era constituída, por um corpo discente de cerca de seiscentos alunos, tendo uma oferta alargada de cursos de música, desde a iniciação, passando pelos cursos básicos, complementares, até aos superiores de Instrumento, e Composição. No mesmo ano, foi atribuído ao Conservatório Regional de Castelo Branco, por parte do Ministério da Educação e Cultura, e respetiva Secretaria de Estado da Cultura, a Medalha de Mérito Cultural. Para além da ampla oferta educativa, o CRCB dispõe de um Corpo Docente detentor de graus académicos superiores e altamente qualificado, tanto no campo pedagógico, como no campo artístico, o que permite dar continuidade aos projetos da instituição, fundamentada nos princípios básicos de uma educação de rigor e de qualidade (Fig. 3). Dispõe também de um grupo de 8 funcionários que permitem auxiliar toda a comunidade escolar (Projeto Educativo 2022-2025 CRCB).

Entre 1993 e 2007, foi organizado e promovido, o Festival Internacional de Música de Castelo Branco, “Primavera Musical”, que contou com o apoio da Câmara Municipal de Castelo Branco, dos Ministérios da Educação e da Cultura, entre outras entidades. Durante o festival, foi possível proporcionar ao público da região o acesso à arte musical, nacional e internacional. Entre os concertos realizados, destacaram-se artistas como Jordi Savall, Quarteto Borodin, Orlando Consort, Natalia Gutman, Quarteto Takács, Trio Hantai, Egberto Gismonti, Anner Bylsma, Tallis Scholars, entre outros (Projeto Educativo 2022-2025 CRCB).

N.º DE PROFESSORES POR DISCIPLINA	DISCIPLINAS
1	Acompanhamento e Improvisação
2	Acordeão
1	Alemão
1	Análise e Técnicas de Composição
1	Canto
1	Clarinete
13	Classe de Conjunto
1	Contrabaixo
1	Flauta Transversal
6	Formação Musical
3	Guitarra
1	História da Cultura e das Artes
2	Instrumento de Tecla
1	Italiano
1	Oboé
2	Órgão
1	Percussão
5	Piano
1	Saxofone
1	Tecnologias e Física da Música
1	Trompa
1	Trompete
1	Tuba / Eufónio
1	Viola de Arco
N.º DE PROFESSORES POR DISCIPLINA	DISCIPLINAS
6	Violino
1	Violoncelo

Figura 3 - Professores por disciplina (2022-2023)

(Fonte: Projeto Educativo 2022-2025 CRCB)

Em 2008/09, de acordo com a reforma do ensino artístico especializado de música promovida pelo Ministério da Educação, o Conservatório estabeleceu protocolos de articulação nos 2.º e 3.º Ciclos com os seguintes agrupamentos de escolas da cidade de Castelo Branco: Agrupamento de Escolas António Faria de Vasconcelos, Agrupamento de Escolas Cidade de Castelo Branco, Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva, Agrupamento de Escolas João Roiz e Agrupamento de Escolas José Sanches de Alcains, a fim de constituir turmas exclusivas, em regime articulado (Projeto Educativo 2022-2025 CRCB).

Atualmente, e após a criação dos Mega Agrupamentos, o Conservatório continua a sua atividade pedagógica com os alunos em turmas dedicadas em regime articulado, no Agrupamento de Escolas Nuno Álvares (Escola Básica Faria de Vasconcelos, Escola Básica Cidade de Castelo Branco e Escola Secundária Nuno Álvares), Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva, Agrupamento de Escolas Amato Lusitano (Escola Básica João Roiz e Escola Secundária Amato Lusitano) e Agrupamento de Escolas José Sanches e São Vicente da Beira, em Alcains.

Para além dos protocolos existentes com os vários agrupamentos de escolas de Castelo Branco e Alcains, o CRCB e a Câmara Municipal de Idanha - a - Nova, tem também um protocolo que permite o funcionamento de um polo na vila, possibilitando a instrução e realização de atividades culturais no âmbito musical.

Nos dias de hoje, o Conservatório contempla praticamente todos os cursos de Instrumento, Canto, Composição e Formação Musical, desde a Iniciação até ao Secundário, com a possibilidade de frequentar a Iniciação Musical, Regime Livre, Curso Básico em regimes articulado e supletivo, e Curso Secundário em regimes de articulado, supletivo ou livre (Projeto Educativo 2022-2025 CRCB).

O trabalho realizado resulta na conquista de diversos prémios por parte dos alunos e na frequente continuidade para estudos de nível superior na rede de oferta atual do país. O nível de qualidade é um resultado da frequente e diversificada realização de atividades no Conservatório, tais como a promoção de cursos e concursos, colóquios e conferências, masterclasses e workshops, seminários e concertos, muitos deles em colaboração estreita com várias instituições, como por exemplo, a Escola Superior de Artes Aplicadas, do Instituto Politécnico de Castelo Branco, ou outras instituições de relevo (Projeto Educativo 2022-2025 CRCB).

2.2. Instalações

O Conservatório Regional de Castelo Branco é constituído por dois edifícios individuais, sendo constituído por equipamentos pedagógicos adequados ao ensino artístico nas diversas vertentes.

Em 2008, foi reinaugurado o edifício da Sede, tendo como objetivo criar melhores condições para o seu funcionamento. A sua área está distribuída por três pisos, combinando a funcionalidade dos espaços com uma estética vanguardista, preservando os traços históricos da instituição (Projeto Educativo 2022-2025 CRCB).

Para além do edifício central, o Conservatório conta também com o edifício II (antigos CTT), localizado junto ao edifício principal.

O edifício I conta com:

- catorze salas de aula;
- dois auditórios;
- uma sala de direção;
- uma secretaria;
- uma reprografia;
- uma sala de professores.



Figura 4 - Edifício da Sede

(Fonte: Meloteca)

O edifício II conta com:

- nove salas de aula;
- um auditório;
- uma sala para alunos.



Figura 5 - Edifício II

(Fonte:
https://static.lvengine.net/reconquista/lmgs/articles/article_67086/antigos-ctt-castelo-branco.jpg)

2.3. Recursos Humanos

- **alunos:** O CRCB dispõe de uma oferta formativa abrangente, desde os três anos de idade até ao final do secundário, incluindo ainda uma vertente de formação de adultos.
- **professores:** O CRCB conta com um corpo docente estável, motivado e com um elevado nível de habilitações, que permite dar continuidade aos projetos da instituição, alicerçados nos princípios básicos de uma educação de rigor e de qualidade.
- **pessoal não docente:** O CRCB conta com oito funcionários.
- **assistente de direção:** O CRCB conta com uma funcionária responsável pela gestão e monitorização da plataforma de administração pedagógica, pelo suporte técnico à Direção Pedagógica, assim como pela gestão da comunicação pública interna e externa da escola.
- **auxiliares Administrativos:** O CRCB conta com uma Secretaria, composta por duas funcionárias: uma chefe dos serviços, que é simultaneamente responsável pela área financeira e uma funcionária de secretariado administrativo.
- **assistentes Educativos:** O CRCB conta com duas Assistentes Educativas, que contribuem ativamente para a boa gestão pedagógica e administrativo-pedagógica.
- **técnicos:** O CRCB conta com três Técnicos, que contribuem ativamente para a boa gestão pedagógica e administrativo-pedagógica.

Os órgãos de direção, administração e gestão do CRCB (Fig. 6) incluem a Direção Executiva, a Direção Pedagógica, o Conselho Pedagógico, os Coordenadores dos Grupos Disciplinares, os Coordenadores de Escola e a Direção dos Serviços Administrativos (Projeto Educativo 2022-2025 CRCB).

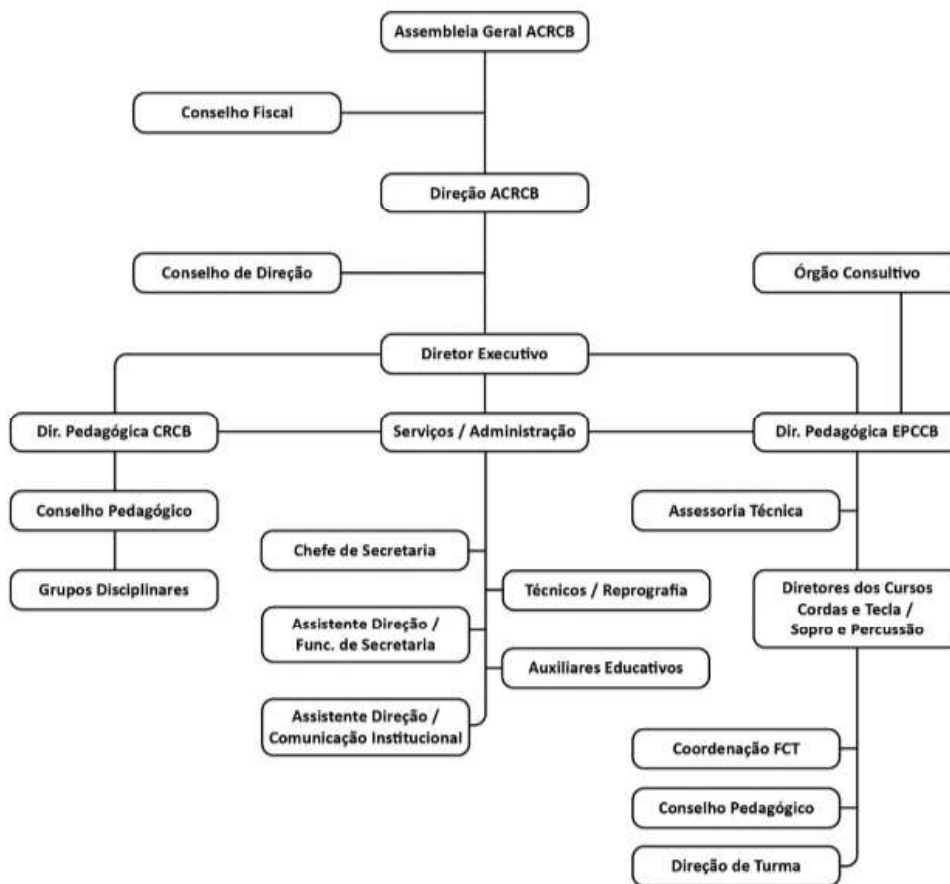


Figura 6 - Organograma CRCB

(Fonte: Projeto Educativo 2022-2025 CRCB)

2.4. Projeto Educativo

2.4.1. Valores e Princípios

Segundo o Projeto Educativo do CRCB, para além dos valores que devem sempre estar presentes em qualquer sociedade democrática que respeite os direitos humanos, o CRCB, enquanto escola de música e instituição cultural, guia-se por valores e princípios que abrangem não só o âmbito do ensino-aprendizagem, mas também o da arte e sua relevância social. Dessa forma, são promovidos os seguintes vetores e princípios:

- tolerância;
- humanismo;
- exigência mútua;
- responsabilidade;
- criatividade;
- cooperação;
- autonomia;
- solidariedade;
- organização;
- disciplina;
- interajuda;
- iniciativa.

2.4.2. Objetivos

O principal objetivo do Conservatório Regional de Castelo Branco é promover a qualidade do ensino artístico especializado. Para além disso, pretende promover o trabalho realizado na região, tornando a escola numa instituição acessível e integrada na comunidade.

Segundo a Lei de Bases do Sistema Educativo, alguns dos objetivos do curso básico são “proporcionar o desenvolvimento físico e motor, valorizar as atividades manuais e promover a educação artística, de modo a sensibilizar para as diversas formas de expressão estética, detetando e estimulando aptidões nesses domínios”. O Conservatório pretende prestar este serviço à comunidade escolar, potenciando os vários domínios de desenvolvimento dos alunos através de ações que visem a sensibilização e motivação para a prática musical (Projeto Educativo 2022-2025 CRCB).

Assim sendo, o CRCB, conta como objetivos gerais:

- elevar o conhecimento global, artístico e musical;
- valorizar a procura de conhecimento como elemento essencial ao desenvolvimento humano;
- valorizar as atividades de pendor intelectual e abstrato;
- expandir a sua aplicação e divulgação;
- estimular a noção de estética musical e artística;
- promover a formação integral do indivíduo e da comunidade;
- desenvolver e aplicar os princípios de ética nas relações interpessoais na escola e com o meio;
- fomentar a autonomia e capacidade organizativa;
- fomentar a interdisciplinaridade em trabalho artístico e científico colaborativo.
- promover a qualidade do ensino artístico especializado.

(Projeto Educativo 2022-2025 CRCB)

2.4.3. Estratégias

As estratégias principais para atingir os objetivos são:

- desenvolvimento rigoroso dos planos curriculares e de metas de desenvolvimento técnico - artístico alinhadas com os melhores padrões europeus e internacionais;
- capacidade de adaptação de metodologias pedagógicas às características específicas de cada aluno;
- fomento de profusa realização de atividades artísticas públicas de carácter formativo.

(Projeto Educativo 2022-2025 CRCB)

2.5. Plano de Atividades

Segundo o Projeto Educativo, o Conservatório pretende criar condições para a realização das seguintes ações públicas presentes no plano de atividades, que incluem, por norma:

- Concertos de Natal, Páscoa, Final de Ano Letivo;
- Concertos em colaboração com outras instituições da cidade e região;
- Concertos em Idanha-a-Nova, Proença-a-Velha e Alcains;
- Múltiplas audições e concertos internos;
- Masterclasses destinadas a diversos Instrumentos;
- Audições interdisciplinares estimulando e dinamizando a cooperação entre alunos de diferentes Instrumentos;
- Concurso Interno, estimulando a participação dos alunos neste tipo de eventos;
- realização de intercâmbios, permitindo a interação de alunos de diferentes escolas;
- visitas de estudo, possibilitando aos alunos um contacto direto com a realidade musical ou de outras áreas;
- Mostra e Ronda de Instrumentos, por forma a promover o contacto direto com os alunos de 1.º Ciclo, a fim de potenciar o gosto e interesse pela música, motivando-os dessa forma para possível ingresso no Conservatório Regional de Castelo Branco;
- realização de palestras, debates e conferências em torno de temáticas musicais;
- “Festival de Guitarra”, que se tem afirmado como um marco importante na evolução e dinamização da guitarra;
- Continuação do Passaporte Musical, iniciativa que fomenta a integração dos alunos e

- famílias na vida musical da região;
- estabelecimento de protocolos e parcerias com entidades representativas no distrito, com o intuito de alargar a oferta educativa do Conservatório;
- criação de novos cursos na oferta educativa, alargando o leque de escolha dos alunos;
- criação de novos polos educativos;
- sensibilização de novo público.

2.6. Oferta Formativa

O Conservatório Regional de Castelo Branco dispõe de uma oferta formativa bastante diversificada. Deste modo, a instituição contempla os cursos de iniciação, básico, secundário e curso livre. O CRCB inclui o regime articulado e supletivo nos cursos básico e secundário. Deste modo, considero importante explicar em que consiste cada um dos regimes:

- o regime articulado é um ensino em que os alunos têm as disciplinas da formação geral numa escola básica ou secundária e as disciplinas da formação vocacional artística numa instituição de música, sendo que os horários são conjugados (Santos, 2015);
- o regime supletivo é um ensino em que “os alunos frequentam integralmente o currículo geral na escola do ensino regular e paralelamente a componente vocacional na escola de música” (Trindade, 2010, p. 42);
- o regime integrado é um regime em que os alunos frequentam na mesma instituição de ensino a componente regular e vocacional. Nesse caso, aplica-se à Escola Profissional do Conservatório de Castelo Branco;
- o curso livre é um curso em que os alunos têm um programa flexível e que pretendem aperfeiçoar os conhecimentos técnicos e musicais em qualquer faixa etária (Santos, 2015).

3. Caracterização da classe de Instrumento

3.1. Classe de violino

A classe de violino do CRCB é constituída por cerca de 60 alunos, dos quais treze se encontram no 1.º grau, catorze no 2.º grau, nove no 3.º grau, nove no 4.º grau, catorze no 5.º grau e um no 8.º grau, sendo aproximadamente vinte do sexo masculino e 40 do sexo feminino. Os gráficos que se seguem apresentam os dados relatados:

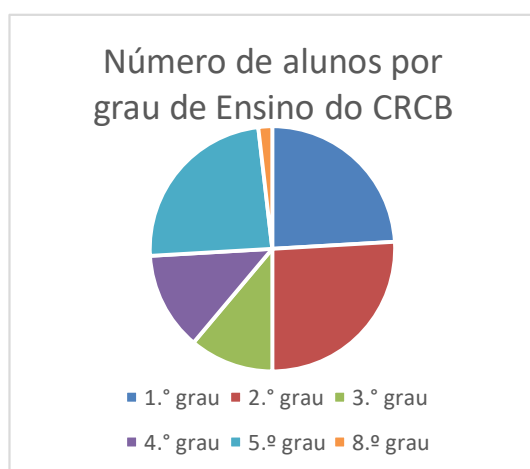


Gráfico 1 - Número de alunos por grau de ensino do CRCB

(Fonte: Elaboração do autor)

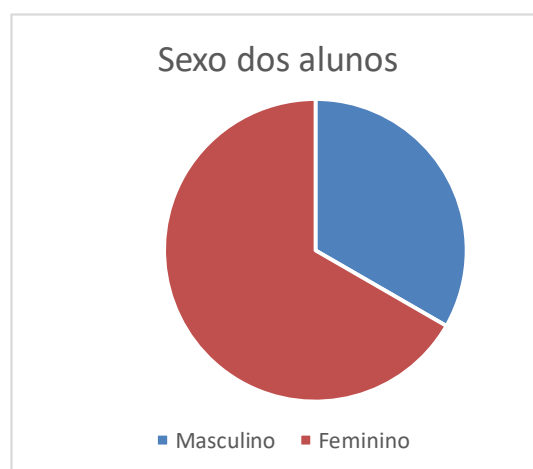


Gráfico 2 - Sexo dos alunos da classe de violino do CRCB

(Fonte: Elaboração do autor)

A classe de violino da professora cooperante é constituída por 21 alunos, sendo quatro do 1.º grau, seis do 2.º grau, cinco do 3.º grau, dois do 4.º grau, dois do 5.º grau e dois do Curso Livre. A prática de ensino supervisionada decorreu com dois alunos do 1.º grau do CRCB, com dez anos, tendo sido o primeiro ano de ensino de música dos mesmos (não tiveram Iniciação). Estes, foram selecionados de modo a desenvolver a minha capacidade de acompanhar alunos sem nenhum contacto prévio com o Instrumento. Para além disso, tive a oportunidade de acompanhar outros alunos da classe da professora, nomeadamente os alunos do 2.º grau.

No presente ano de 2023/2024, a carga horária da disciplina de Instrumento foi de 90 minutos semanais, tendo sido partilhadas as aulas (dois alunos). Paralelamente à disciplina de Instrumento, tinham uma carga horária semanal de 45 minutos de Orquestra de Cordas, 45 minutos de Coro e 135 minutos de Formação Musical.

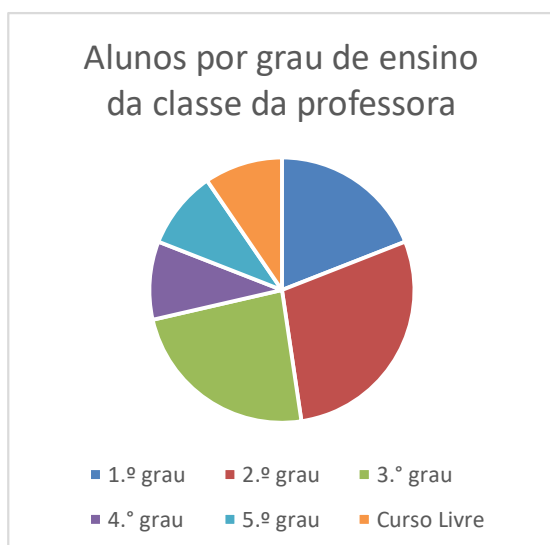


Gráfico 4 - Alunos por grau de ensino da classe da professora cooperante

(Fonte: Elaboração do autor)



Gráfico 3 - Carga horária semanal dos alunos

(Fonte: Elaboração do autor)

No que diz respeito à carga horária da disciplina de Instrumento, o Conservatório Regional de Castelo Branco cumpre as matrizes curriculares base, propostas pelos diplomas legais para o Cursos Básico de Música e para os Cursos Secundários de Música e de Canto (Portarias n.º 223-A/2018 e 229-A/2018, respetivamente). De acordo com a autonomia e flexibilidade curricular aprovada em Conselho Pedagógico, o Conservatório Regional de Castelo Branco cumpre as seguintes matrizes curriculares:

CURSO BÁSICO DE MÚSICA – 2.º Ciclo

Regime articulado e supletivo

(para alunos da Sede, em Castelo Branco)

DISCIPLINAS	Carga horária semanal (minutos)	
	5º ANO / 1º GRAU	6º ANO / 2º GRAU
Formação Musical	135	135
Classe de Conjunto	90 ⁽¹⁾	90 ⁽¹⁾
Instrumento	45 ⁽²⁾	45 ⁽²⁾

(1) Dos quais 45 são obrigatoriamente de Coro.

(2) ~~Em alternativa,~~ A aula de instrumento deverá ser lecionada a grupos de dois (2) alunos, com a carga horária semanal de 90 minutos; em casos onde tal não seja possível a aula poderá ser lecionada individualmente, com a carga horária de 45 minutos semanais.

Figura 7 - Carga horária semanal CRCB

(Fonte: Projeto Educativo 2022-2025 CRCB)

2.2. Competências a desenvolver no 1.º grau

Durante a frequência do 1.º grau, o aluno deverá desenvolver as seguintes competências:

- saber cuidar do Instrumento;
- ter uma postura corporal correta com violino;
- utilizar corretamente o braço e a mão direita;
- colocar corretamente a mão no arco;
- usar o arco na sua totalidade com diferentes velocidades;
- uniformizar e controlar o som nas diferentes partes do arco;
- ter noção do peso e o contacto com a corda;
- colocar a mão esquerda na primeira posição;
- compreender o funcionamento dos quatro dedos sobre as quatro cordas;
- desenvolver velocidade e independência dos dedos;
- diferentes articulações com o arco *Legato* e *Martelé*.
- coordenar as duas mãos;
- aprender a afinar o Instrumento com afinador.

(Dossier Pedagógico de Cordas do CRCB)

2.3. Conteúdo programáticos do 1.º Grau

1.ª Prova (só para alunos que tenham tido iniciação):

- uma Escala e Arpejo M numa oitava;
- um Estudo;
- uma Peça;
- leitura à primeira vista.

2.ª Prova:

- uma Escala e Arpejo M numa oitava à escolha;
- um Estudo à escolha de método russo, Zwarties, Metz, Peters ou semelhante;
- uma Peça à escolha de Carse, Suzuki, Whaggon Wheels ou semelhante;
- leitura à primeira vista.

3.ª Prova:

- uma Escala e arpejo M numa oitava à escolha de Ré maior, Lá maior e Sol maior (duas oitavas);
- um Estudo à escolha de método russo, Zwarties, Metz, Peters ou semelhante (ritmos variados e 2º de do baixo);
- uma Peça à escolha de Carse, Suzuki, Whaggon Wheels ou semelhante;
- leitura à primeira vista.

(Dossier Pedagógico de Cordas do CRCB)

2.4. Avaliações de Instrumento

Tabela 1 - Avaliações Instrumento - 1.ª Prova Trimestral

1.ª Prova Trimestral		
Conteúdos	Cotação	Critérios de avaliação
- 1 Escala e Arpejo M numa oitava;	15 %	- afinação;
- 1 Estudo;	40%	- ritmo;
- 1 Peça;	40%	- domínio da mão esquerda;
- 1 leitura à primeira vista.	5%	- domínio da mão direita;
		- sonoridade;
		- domínio da partitura;
		- memória;
		- interpretação.

(Fonte: Dossier Pedagógico de Cordas do CRCB)

Tabela 2 - Avaliações Instrumento - 2.ª Prova Trimestral

2.ª Prova Trimestral		
Conteúdos	Cotação	Crítérios de avaliação
- 1 Escala e Arpejo M numa oitava;	15 %	- afinação;
- 1 Estudo;	40%	- ritmo;
- 1 Peça;	40%	- domínio da mão esquerda;
- 1 leitura à primeira vista.	5%	- domínio da mão direita;
		- sonoridade;
		- domínio da partitura;
		- memória;
		- interpretação.

(Fonte: Dossier Pedagógico de Cordas do CRCB)

Tabela 3 - Avaliações Instrumento - 3.ª Prova Trimestral

3.ª Prova Trimestral		
Conteúdos	Cotação	Crítérios de avaliação
- 1 Escala e Arpejo M numa oitava;	15 %	- afinação;
- 1 Estudo;	40%	- ritmo;
- 1 Peça;	40%	- domínio da mão esquerda;
- 1 leitura à primeira vista.	5%	- domínio da mão direita;
		- sonoridade;
		- domínio da partitura;
		- memória;
		- interpretação.

(Fonte: Dossier Pedagógico de Cordas do CRCB)

4. Caracterização da Classe de Conjunto

A Orquestra de Cordas do 2.º grau, orientada pela professora cooperante, é constituída por 22 alunos, estando dividida em sete primeiros violinos, seis segundos violinos, quatro violas de arco, quatro violoncelos e um contrabaixo. Para além disso, tive a oportunidade de acompanhar a Orquestra do 1.º grau. No presente ano de 2023/2024, a carga horária foi de 45 minutos, uma vez por semana.



Gráfico 6 - Número de alunos por naipe - Classe de Conjunto

(Fonte: Elaboração do autor)

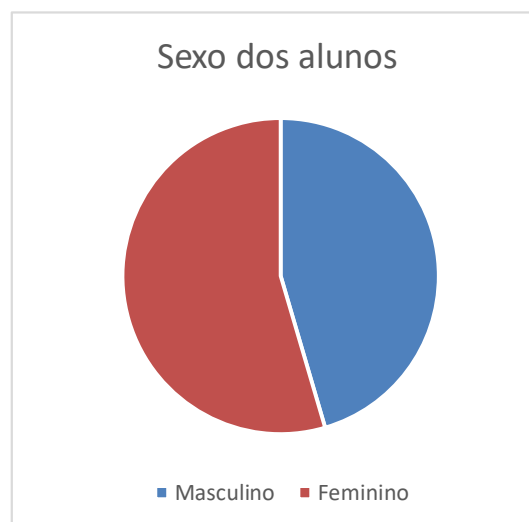


Gráfico 5 - Sexo dos alunos - Classe de Conjunto

Fonte: Elaboração do autor)

4.1. Competências a desenvolver

Durante a frequência do 2.º grau, o aluno deverá desenvolver as seguintes competências:

- utilizar corretamente o braço e a mão direita;
- colocar corretamente a mão no arco;
- usar o arco na sua totalidade com diferentes velocidades;
- uniformizar e controlar o som nas diferentes partes do arco;
- ter a noção do peso e o contacto com a corda;
- afinar e colocar corretamente mão esquerda na primeira posição;

- compreender o funcionamento dos quatro dedos sobre as quatro cordas;
- desenvolver velocidade e independência dos dedos;
- saber realizar diferentes articulações com o arco, como: *detaché*, *martelé* e *legato*;
- gerir diferentes velocidades do arco;
- coordenar as duas mãos.

(Dossier Pedagógico de Cordas do CRCB)

4.2. Objetivos Gerais

Os objetivos gerais de Classe de Conjunto são:

- despertar o aluno para a música de conjunto;
- motivar o aluno para a expressão musical através da música de conjunto;
- desenvolver as capacidades musicais dos alunos;
- fomentar a autonomia do aluno e a sua capacidade criativa;
- fomentar a autocrítica e a hétero-crítica evitando juízos valorativos de senso comum;
- desenvolver o sentido da responsabilidade, segurança e autoestima do aluno face às exigências académicas;
- utilizar os conhecimentos das disciplinas artísticas colocando-as em prática no âmbito das disciplinas de classe de conjunto;
- desenvolver a capacidade de concentração em conjunto;
- desenvolver a sonoridade e afinação de conjunto;
- fomentar as capacidades de leitura em contexto de música de conjunto;
- promover a atitude em palco.

(Dossier Pedagógico de Cordas do CRCB)

4.3. Avaliação de Classe de Conjunto

Tabela 4 Avaliação - Classe de Conjunto

Atitudes e valores: - assiduidade e Pontualidade; - apresentação do material necessário; - interesse e empenho; - método de estudo; - cumprimento das tarefas atribuídas.	40%
Desempenho Individual e Coletivo: - estudo em casa; - desempenho musical na sala de aula.	60%

(Fonte: Dossier Pedagógico de Cordas do CRCB)

4- Planificações trimestrais de Instrumento

Tabela 5 - Planificação 1.º Trimestre - Instrumento

Planificação Trimestral - 1.º Trimestre	
<p align="center">Competências</p> <ul style="list-style-type: none"> - saber cuidar do Instrumento; - ter uma postura corporal correta com violino; - utilizar corretamente o braço e a mão direita; - colocar corretamente a mão no arco; - usar o arco na sua totalidade com diferentes velocidades; - uniformizar e controlar o som nas diferentes partes do arco; - ter noção do peso e o contacto com a corda; - colocar a mão esquerda na primeira posição; - compreender o funcionamento; <p>dos quatro dedos sobre as quatro cordas;</p> <ul style="list-style-type: none"> - desenvolver velocidade e independência dos dedos; - diferentes articulações com o arco: <i>Legato</i> e <i>Martelé</i>; - coordenar as duas mãos; - aprender a afinar o Instrumento com afinador. 	
<p align="center">Conteúdos programáticos</p> <ul style="list-style-type: none"> - exercícios de mão esquerda, mão direita e cordas soltas. - Estudos: - Método I, Louis Metz: Exercício n.º 12, n.º 13; - Método "Viool Leren Spele n I", de Rudolf Zwartjes: Exercícios n.º 5, 5A, 5B, 6 A, 6B, "De tweede vinger", "De derde vinger", "De vierde vinger", n.º 18 e n.º 19. - Peças: - Método "Right from the start", de Sheila Nelson: "Ann, Dan and Egbert"; - Método "First String Tunes", de Adam Carse: "Reverie" e "Minuet". 	<p align="center">Programa a apresentar na prova Trimestral</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Escala e Arpejo M (1 oitava); - 1 Estudo; - 1 Peça; - leitura à 1.ª vista.
<p align="center">Estratégias</p> <ul style="list-style-type: none"> - método expositivo e demonstrativo; - realização de audições; - realização de provas de avaliação internas. 	<p align="center">Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> - estante; - lápis e borracha; - Instrumento; - caderno do aluno.
<p align="center">Avaliação</p> <p>Avaliação do desempenho na aula através da observação direta;</p> <p>Comportamento e atitude;</p> <p>Pontualidade e Assiduidade.</p>	

(Fonte: Elaboração do autor)

Tabela 6 - Planificação 2.º Trimestre - Instrumento (Fonte: Elaboração do autor)

Planificação Trimestral - 2.º Trimestre	
Competências	
<ul style="list-style-type: none"> - saber cuidar do Instrumento; - ter uma postura corporal correta com violino; - utilizar corretamente o braço e a mão direita; - colocar corretamente a mão no arco; - usar o arco na sua totalidade com diferentes velocidades; - uniformizar e controlar o som nas diferentes partes do arco; - ter noção do peso e o contacto com a corda; - colocar a mão esquerda na primeira posição; - compreender o funcionamento; dos quatro dedos sobre as quatro cordas; - desenvolver velocidade e independência dos dedos; - diferentes articulações com o arco: <i>Legato e Martelé</i>; - coordenar as duas mãos; - aprender a afinar o Instrumento com afinador. 	
<p style="text-align: center;">Conteúdos programáticos</p> <ul style="list-style-type: none"> - exercícios de mão esquerda, mão direita e cordas soltas; - escala de Sol M e Ré M, com arpejo (1 oitava). - Estudos: - Método I, Louis Metz: Exercício n.º 12, n.º 13; - Método "Viool Leren Spelen I", de Rudolf Zwartjes: Exercícios "De tweede vinger", "De derde vinger", n.º 18, n.º 19, n.º 20, n.º 26 e n.º 36. - Peças: - Método "Waggon Wheels" de Sheila Nelson: Exercícios n.º 11, n.º 12 e n.º 19. 	<p style="text-align: center;">Programa a apresentar na prova Trimestral</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Escala e Arpejo M (1 oitava); - 1 Estudo; - 1 Peça; - leitura à 1.ª vista.
<p style="text-align: center;">Estratégias</p> <ul style="list-style-type: none"> - método expositivo e demonstrativo; - realização de audições; - realização de provas de avaliação internas. 	<p style="text-align: center;">Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> - estante; - lápis e borracha; - Instrumento; - caderno do aluno.
Avaliação	
<p>Avaliação do desempenho na aula através da observação direta;</p> <p>Comportamento e atitude;</p> <p>Pontualidade e Assiduidade.</p>	

(Fonte: Elaboração do autor)

Tabela 7 - Planificação 3.º Trimestre - Instrumento

Planificação Trimestral - 3.º Trimestre	
Competências	
<ul style="list-style-type: none"> - saber cuidar do Instrumento; - ter uma postura corporal correta com violino; - utilizar corretamente o braço e a mão direita; - colocar corretamente a mão no arco; - usar o arco na sua totalidade com diferentes velocidades; - uniformizar e controlar o som nas diferentes partes do arco; - ter noção do peso e o contacto com a corda; - colocar a mão esquerda na primeira posição; - compreender o funcionamento; dos quatro dedos sobre as quatro cordas; - desenvolver velocidade e independência dos dedos; - diferentes articulações com o arco: Legato e Martelé; - coordenar as duas mãos; - aprender a afinar o Instrumento com afinador. 	
Conteúdos programáticos	Programa a apresentar na prova Trimestral
<ul style="list-style-type: none"> - exercícios de mão esquerda, mão direita e cordas soltas; - Escala de Sol M, com Arpejo (2 oitavas). - Estudos: - Método "Viool Leren Spelen I", de Rudolf Zwartjes: Exercícios n.º 26, n.º 27, "Vooroefering", n.º 40, n.º 44. - Peças: - Método "Waggon Wheels" de Sheila Nelson: Exercícios n.º 19, n.º 20. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Escala e Arpejo M (1 oitava); - 1 Estudo; - 1 Peça; - leitura à 1.ª vista.
Estratégias	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> - método expositivo e demonstrativo; - realização de audições; - realização de provas de avaliação internas. 	<ul style="list-style-type: none"> - estante; - lápis e borracha; - Instrumento; - caderno do aluno.
Avaliação	
<p>Avaliação do desempenho na aula através da observação direta;</p> <p>Comportamento e atitude;</p> <p>Pontualidade e Assiduidade.</p>	

(Fonte: Elaboração do autor)

4.1. Planificações e reflexões das aulas

No contexto da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada, inserida no 2.º ano do Mestrado em Ensino de Música, tive a oportunidade de acompanhar o trabalho realizado pela professora Cooperante, como professor estagiário de violino no CRCB – Conservatório Regional de Castelo Branco, no ano letivo de 2023/2024.

Ao longo do ano letivo, tive a possibilidade de assistir a 47 aulas de Instrumento, tendo acompanhado os alunos nas provas de Instrumento e nas audições. Para efeitos de Dossier de Estágio, foram selecionadas três planificações e reflexões como referência do trabalho que foi realizado, tendo selecionado uma planificação e reflexão por trimestre, de modo a ser mais visível o progresso realizado pelos alunos. Nas três reflexões, está presente bastante informação relacionada com o tema, referindo o modo como os alunos devem colocar a almofada e o Instrumento. Para além disso, inclui bastante informação no que diz respeito à postura.

Planificação da aula de Instrumento						
Disciplina	Instrumento	Sala/Plataforma	Frederico de Freitas	Duração	Sumário	
Professor	Professora Cooperante			45 min	-Método "First String Tunes", de Adam Carse, exercícios n.º 1 ("Reverie") e n.º 2 ("Minuet"), com piano	
Aluno	A			Aula n.º	- Método "Right from the start", de Sheila Nelson: "Ann, Dan and Egbert" (Var.1), com piano	
Período	1.º	Data	Hora	Grau	Exercícios mão esquerda: 1.º dedo corda sol (nota lá)	
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais	Competências Específicas	Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
Conhecimento, trabalho e execução das seguintes obras: - Método "First String Tunes" de Adam Carse; - Método "Right from the start", de Sheila Nelson.	-saber cuidar do Instrumento; - ter uma postura corporal correta com violino; - utilizar corretamente o braço e a mão direita; - colocar corretamente a mão no arco; - usar o arco na sua totalidade com diferentes velocidades; - uniformizar e controlar o som nas diferentes partes do arco; - ter noção do peso e o contacto com a corda; - colocar a mão esquerda na primeira posição; - compreender o funcionamento dos quatro dedos sobre as quatro cordas; - desenvolver velocidade e independência dos dedos; - diferentes articulações com o arco: <i>Legato</i> e <i>Martelé</i> ; - coordenar as duas mãos.	- coordenação motora; - coordenação rítmica; - concentração; - resistência; - insistência/ persistência; - desenvolvimento físico / competência física; - desenvolvimento auditivo; - capacidade de memorização.	- colocação da almofada: pegar no violino com a mão esquerda e na almofada com a mão direita. Colocar primeiro parte inferior, encostar ao corpo e depois colocar a parte superior; - executar as obras com piano: Contar em voz alta enquanto tocam. Repetir várias vezes, para melhorar junção e as terminações; - aplicar o exercício de mão esquerda, nas cordas lá, ré e sol. Não curvar o pulso.	- estante; - lápis e borracha; - Instrumento; - caderno do Aluno; - partitura do "Reverie", "Ann dan and Egbert".	- avaliação do desempenho na aula através da observação direta; - comportamento e atitude; - pontualidade e Assiduidade.	5'- preparação e afinação do Instrumento; 15'- "Reverie"; 15'- "Minuet" e "Ann dan and Egbert"; 10'- exercícios de mão esquerda.

Tabela 8 - Planificação da aula de Instrumento de dia 16 de novembro de 2023 (Fonte: Elaboração do autor)

Reflexão da aula de 16 de novembro de 2023

Na aula de 16 de novembro de 2023, a professora começou por esclarecer a forma como os alunos deviam colocar a almofada no violino, referindo que pegassem com a mão esquerda no Instrumento e com a mão direita na almofada, colocando primeiro a parte inferior da almofada encostando de seguida o violino ao corpo, e colocando por fim, a parte superior. Referiu também que não andassem com o violino colocado, para evitar bater com o Instrumento no que estava ao redor.

Na primeira parte da aula, abordou o tema “Reverie” de Adam Carse. Após corrigir a posição dos pés e da mão direita, referiu que contassem os tempos em voz alta enquanto tocavam, colocando sempre o arco na corda antes de começarem. De seguida, fez correções na orientação do arco, referindo que abrissem mais o braço direito para a frente, e na postura, tendo corrigido a posição do tronco e colocado o violino mais sobre o ombro. O tema foi repetido várias vezes, com o objetivo de melhorar a junção entre ambos, tendo tocado de seguida com o piano.

Na segunda parte da aula, trabalhou o “Minuet” de Adam Carse e o “Ann dan and Egber” de Sheila Nelson com piano. Ao longo do processo, fez correções de postura, repetiu várias vezes cada música para melhorar a junção e trabalhou a terminação das notas finais das músicas, ficando os alunos parados com o arco sobre a corda, retirando o violino e fazendo a vénia no final.

Na última parte da aula, foram realizados exercícios para a mão esquerda, introduzindo o primeiro dedo na corda sol, nota lá. O exercício realizado consistia em tocar duas vezes a corda solta, contar dois tempos de pausa e colocar o primeiro dedo na corda em questão, tendo aplicado o exercício nas cordas lá, ré e sol. Por fim, a professora comparou a abertura da mão direita com a abertura da mão esquerda, afirmando haver abertura em ambas as mãos, bem como corrigiu a posição da mão esquerda, para que o pulso não ficasse curvado.

Planificação da aula de Instrumento									
Disciplina	Instrumento	Sala/Plataforma	Frederico de Freitas	Duração	45 min	Sumário			
Professor	Professora Cooperante			Aula n.º	20	Método "Viool Leren Spelen I (Progressieve Methode voor de Individuele en de Groepsles)" de Rudolf Zwartjes: Exercícios "De tweede vinger", n.º 19 e "Afwisselend spelen met de bovenste en de onderste helft".			
Aluno	A			Grau	1				
Período	1.º	Data	11/01/2024	Hora	14:05h-14:50h				
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais			Competências Específicas		Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
<p>-saber cuidar do Instrumento;</p> <p>- ter uma postura corporal correta com violino;</p> <p>-utilizar corretamente o braço e a mão direita;</p> <p>- colocar corretamente a mão no arco;</p> <p>- usar o arco na sua totalidade com diferentes velocidades;</p> <p>-uniformizar e controlar o som nas diferentes partes do arco;</p> <p>-ter noção do peso e o contacto com a corda;</p> <p>- colocar a mão esquerda na primeira posição;</p> <p>- compreender o funcionamento dos quatro dedos sobre as quatro cordas;</p> <p>- desenvolver velocidade e independência dos dedos;</p> <p>- diferentes articulações com o arco: <i>Legato e Martelé</i>;</p> <p>- coordenar as duas mãos.</p>	<p>- coordenação motora;</p> <p>- coordenação rítmica;</p> <p>- concentração;</p> <p>- resistência;</p> <p>- insistência/ persistência;</p> <p>- desenvolvimento físico / competência física;</p> <p>- desenvolvimento auditivo;</p> <p>- capacidade de memorização.</p>			<p>- colocação do Instrumento: manter os dedos na corda, esticar o braço e colocar o violino na posição;</p> <p>- tocar em "pizz" os exercícios, enquanto solfejam;</p> <p>- solfejar e dizer o número dos dedos que estariam a tocar em vez das notas;</p> <p>- problemas de solfejo: 1.º e 3.º (notas na linha) 2.º e 4.º (notas entre as linhas).</p> <p>Distribuição de arco:</p> <p>- notas longas (todo o arco), notas curtas (alternar entre talão e ponta);</p> <p>- segurar no parafuso do arco enquanto tocam.</p>		<p>- avaliação do desempenho na aula através da observação direta;</p> <p>- comportamento e atitude;</p> <p>- pontualidade e Assiduidade.</p>	<p>- estante;</p> <p>- lápis e borracha;</p> <p>- Instrumento;</p> <p>- caderno do aluno;</p> <p>- partituras do Método "Viool Leren Spelen I" de Rudolf Zwartjes.</p>	<p>5'- preparação e afinação do Instrumento;</p> <p>5'- colocação do Instrumento;</p> <p>10'- exercício "De tweede vinger";</p> <p>10'- exercício n.º 19;</p> <p>15'- "Afwisselend spelen met de bovenste en de onderste helft".</p>	

Tabela 9 - Planificação da aula de Instrumento de dia 11 de janeiro de 2024 (Fonte: Elaboração do autor)

Reflexão da aula de 11 de janeiro de 2024

Na aula de 11 de janeiro de 2024, a professora começou por trabalhar o exercício de segundo dedo (“De tweede vinger”) do método “Viool Leren Spelen I (Progressieve Methode voor de Individuele en de Groepsles”) de Rudolf Zwartjes. Inicialmente, relembrou a forma como deviam colocar o violino na posição, tendo referido que colocassem os dedos na corda, esticassem o braço e colocassem o violino sobre o ombro, olhando para o “caracol”. Após este processo, pediu que tocassem em “pizz” enquanto diziam as notas, tendo tocado de seguida. A professora corrigiu a posição da mão esquerda (manter a mão aberta), a posição da cabeça e do cotovelo direito. Para além disso, relembrou que deveriam colocar o 1.º dedo sobre a corda antes da fita, para quando colocarem na corda cair sobre a fita.

Na segunda parte da aula, trabalhou o exercício n.º 19. Inicialmente, pediu que solfejassem a primeira voz sem o Instrumento, tendo tocado de seguida enquanto diziam o número dos dedos que estavam a tocar. De seguida, repetiu o mesmo processo na segunda voz. De modo a esclarecer problemas de solfejo, explicou aos alunos que o 1.º e o 3.º dedo são sempre em notas que estão nas linhas e o 2.º e 4.º são sempre nos espaços entre linhas.

Na última parte da aula, introduziu um novo exercício intitulado “Afwisselend spelen met de bovenste helft”, do mesmo método. O exercício consistia em trabalhar a distribuição de arco, com notas longas para gastar o arco todo e notas curtas para trabalhar a parte do talão e da ponta. Ao longo do processo, a professora orientou os alunos contando os tempos das notas e ajudando na distribuição do arco, segurando no parafuso do arco dos alunos enquanto tocavam.

Planificação da aula de Instrumento										
Disciplina	Instrumento		Sala/Plataforma	Frederico de Freitas	Duração	45 min	Sumário			
Professor	Professora Cooperante					Método "Viool Leren Spelen I", de Rudolf Zwartjes; Exercício n.º 26.				
Aluno	A					Aula n.º 34				
Período	1.º	Data	09/04/2024	Hora	11:05h-11:50h					
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais		Competências Específicas		Estratégias		Recursos		Tempo	
<p>Conhecimento, trabalho e execução das seguintes obras:</p> <p>- Método "Viool Leren Spelen I", de Rudolf Zwartjes.</p>	<p>-saber cuidar do Instrumento;</p> <p>- ter uma postura corporal correta com violino;</p> <p>- utilizar corretamente o braço e a mão direita;</p> <p>- colocar corretamente a mão no arco;</p> <p>- usar o arco na sua totalidade com diferentes velocidades;</p> <p>- uniformizar e controlar o som nas diferentes partes do arco;</p> <p>- ter noção do peso e o contacto com a corda;</p> <p>- colocar a mão esquerda na primeira posição;</p> <p>- compreender o funcionamento;</p> <p>dos quatro dedos sobre as quatro cordas;</p> <p>- desenvolver velocidade e independência dos dedos;</p> <p>- diferentes articulações com o arco: <i>Legato</i> e <i>Martelé</i>;</p> <p>- coordenar as duas mãos.</p>		<p>- coordenação motora;</p> <p>- coordenação rítmica;</p> <p>- concentração;</p> <p>- resistência;</p> <p>- insistência/ persistência;</p> <p>- desenvolvimento físico / competência física;</p> <p>- desenvolvimento auditivo;</p> <p>- capacidade de memorização.</p>		<p>- exercício mão esquerda: colocar várias vezes o 1.º dedo na corda (0-1) e o segundo dedo na corda (0-1-2);</p> <p>- esclarecer a contagem dos tempos;</p> <p>- trabalhar os exercícios primeiro em cordas soltas, depois em "pizz" com as notas e por fim com as notas e o arco;</p> <p>- segurar no parafuso do arco dos alunos, para ajudar na orientação do arco;</p> <p>- verificar se a posição da mão direita e esquerda estão bem colocadas antes de começar a tocar: Ajudar com a própria mão na abertura e colocação dos dedos do aluno.</p>		<p>- estante;</p> <p>- lápis e borracha;</p> <p>- Instrumento;</p> <p>- caderno do aluno;</p> <p>- partituras do Método "Viool Leren Spelen I", de Rudolf Zwartjes.</p>		<p>15'- preparação e afinação do Instrumento;</p> <p>30'- exercício n.º 26.</p>	

Tabela 10 - Planificação da aula de Instrumento de dia 9 de abril de 2024 (Fonte: Elaboração do autor)

Reflexão da aula de 9 de abril de 2024

Na aula de 9 de abril de 2024, a professora começou por questionar aos alunos sobre os exercícios que trabalharam durante as férias da Páscoa, tendo pedido de seguida que lessem em voz alta o caderno. Posteriormente, trabalhou o exercício n.º 26 do método “Viool Leren Spelen I”, de Rudolf Zwartjes.

Ao longo do processo, fez pequenos ajustes na postura dos alunos, tais como colocar o violino mais sobre o ombro, virar os pés para a estante (imaginar uma linha), ajustar a inclinação do pescoço e não encostar o cotovelo esquerdo ao corpo. Para além disso, corrigiu a abertura da mão esquerda e indicou que segurasse corretamente no arco, com o polegar e o mindinho curvados, e o indicador mais afastado (para sentir o contacto do arco na corda e produzir mais som). Por fim, mencionou que colocassem os dedos da mão esquerda sobre a corda que se encontravam, em vez de estarem esticados ou por baixo do braço do violino.

De seguida, esclareceu que a contagem dos tempos seria à colcheia (semínima – 2 tempos / mínima – 4 tempos), tendo auxiliado os alunos dizendo as notas e os tempos enquanto tocavam. (Lá - 2) Para além disso, aproveitava as pausas para proceder as devidas correções. No que diz respeito à mão direita, o aluno apresentava uma mão direita muito maleável, o que teria aspetos positivos e negativos (dificuldade em segurar o arco), sendo o objetivo ser maleável, mas com uma posição bem estruturada/sólida. Em relação à mão esquerda, trabalhou a própria abertura da mão, bem como a colocação e a abertura entre o primeiro e o segundo dedo, tendo ajudado com a própria mão, na colocação dos dedos do aluno. Por fim, relativamente à orientação do arco, seguiu no arco da aluna para ajudar a realizar as ligaduras. Na última parte da aula, após ter repetido várias vezes o exercício, aumentou um pouco a velocidade de modo a que o exercício fosse um pouco mais fluido, tendo referido que cada um dos alunos tocasse uma das vozes em conjunto. Ao longo do processo, ajudou na contagem dos tempos e nas entradas de cada voz, bem como referiu que ouvissem as colcheias do colega (entrar após ouvir 4 colcheias) e que poupassem o arco nas mínimas (4 tempos de colcheia).

4.2. Avaliações Internas Trimestrais

Programa apresentado

Os alunos não realizaram a primeira prova trimestral, uma vez que se encontravam no primeiro grau e não tiveram Iniciação. Assim sendo, apenas realizaram as provas do segundo e terceiro trimestre. Deste modo, segue-se a tabela com os conteúdos abordados em cada prova:

Tabela 11 - Programa apresentado nas provas semestrais - Instrumento

2.º Trimestre	3.º Trimestre
- escala e arpejo de Sol e Ré maior (1 oitava); - Estudo: Método “Viool Leren Spelen I” de Rudolf Zwartjes - Exercício n.º 36; - Peça: Método “Waggon Wheels” de Sheila Nelson - Exercícios n.º 11 e n.º 12.	- escala e arpejo de Sol maior (2 oitavas); - Estudo: Método “Viool Leren Spelen I” de Rudolf Zwartjes – Exercícios n.º 40 e n.º 44; - Peça: Método “Waggon Wheels” de Sheila Nelson – Exercícios n.º 19 e n.º 20.

(Fonte: Elaboração do autor)

Júri

O júri, foi constituído pela professora de Instrumento e pelo professor de violoncelo do CRCB, sendo que estiveram presentes os mesmos jurados em ambas as provas do 2.º e 3.º trimestre.

Avaliação

Durante a prova, foram observados vários fatores, tais como a postura, a qualidade do som, questões técnicas do arco, a afinação, entre outros. Assim sendo, após analisarem as provas dos alunos, atribuíram a ambos resultados positivos.

Reflexão

Prova do 2.º Trimestre

Na aula de 12 de março de 2024, a professora indicou-me que trabalhasse com os alunos o programa que iriam apresentar na prova, enquanto estava nas provas de violoncelo. Ao longo do processo, fiz pequenas correções de postura, tais como ajustar a posição do cotovelo direito, abrir a posição da mão esquerda, corrigir a posição da mão direita (dedos na 2.º falange/mindinho redondo), na orientação do arco e na afinação.

Na segunda parte da aula, os alunos realizaram a prova violino, tendo apresentado uma Escala e Arpejo maior (uma oitava), um Estudo, uma Peça e leitura à primeira vista. As escalas apresentadas pelos alunos foram as Escalas de Sol e Ré maior, o Estudo foi o exercício n.º 36 do Método “Viool Leren Spelen I de Rudolf Zwartjes e as Peças foram os exercícios n.º 11 e n.º 12 do Método “Waggon Wheels – 26 pieces for violin players” de Sheila Nelson.

Prova do 3º Trimestre

Na aula de 6 de junho de 2024, a professora sugeriu aos alunos que olhassem atentamente para as partituras e que contassem os tempos antes da prova começar. O conteúdo apresentado nas provas foi o seguinte: Peça, Estudo, Escala e Arpejo de Sol M (2 oitavas) e leitura à primeira vista. Foram apresentadas como Peças os exercícios n.º 19 e n.º 20 do método “Whaggon Wheels” de Sheila Nelson e como Estudos os exercícios n.º 40 e n.º 44 do método “Viool Leren Spelen I” de Rudolf Zwartjes. A prestação dos alunos na prova foi positiva, sendo a consistência rítmica, a qualidade de som e a afinação, os principais aspetos a melhorar.

Audições

Reflexão da audição de 29 de novembro de 2023

No dia 29 de novembro de 2023, a professora reuniu-se com os alunos uma hora antes da audição para preparar os Instrumentos e juntar os dois alunos que acompanhei com outros dois colegas do 1.º grau, tendo ensaiado no local da audição com a pianista.

Após o ensaio geral, reuniu-se com os alunos na sala de aula e fez algumas recomendações, como contar bem os tempos das notas e das pausas, para não precipitar a entrada ou antecipar as notas seguintes. A prestação na audição foi bastante positiva, tendo a professora ficado satisfeita com o trabalho realizado pelos alunos.

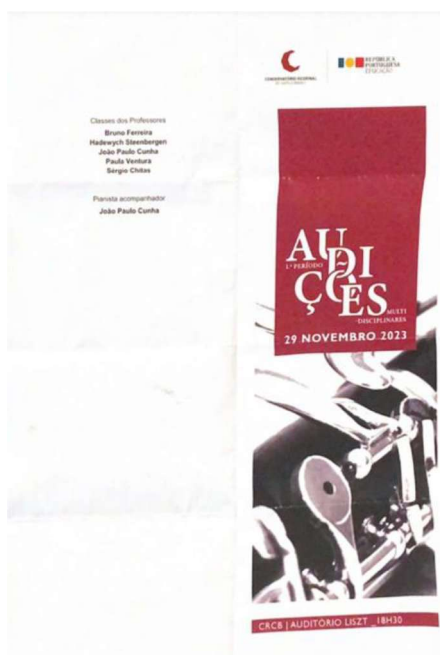


Figura 8 - Audição de Instrumento (2023)

Reflexão da audição de 31 de maio de 2024

No dia 31 de maio de 2024, a professora reuniu-se com os alunos uma hora antes da audição para preparar os Instrumentos e ensaiar no auditório com a pianista.

Após o ensaio geral, reuniu-se com os alunos na sala de aula e fez algumas recomendações, como contar bem os tempos das notas e das pausas, para não precipitar a entrada ou antecipar as notas seguintes e colocar os dedos corretamente nas fitas. A prestação na audição foi bastante positiva, tendo a professora ficado satisfeita com o trabalho realizado pelos alunos.

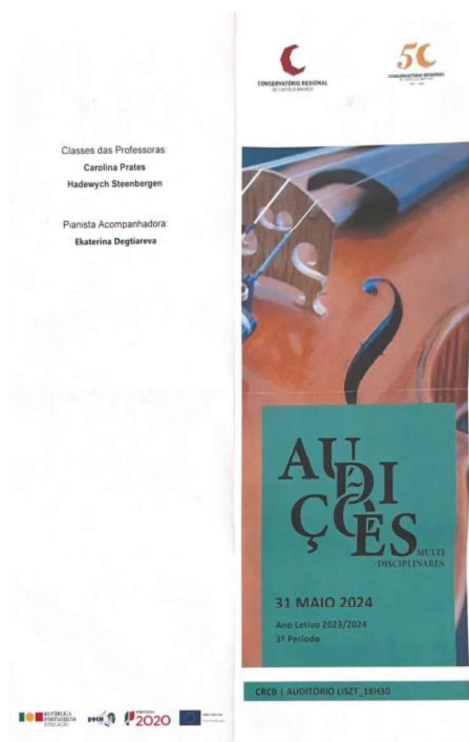


Figura 9 - Audição de Instrumento (2024)

5. Planificações trimestrais de Orquestra de Cordas

Tabela 12 - Planificação 1.º Trimestre - Orquestra de Cordas

Planificação Trimestral - 1.º Trimestre	
<p style="text-align: center;">Competências</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizar corretamente o braço e a mão direita; - colocar corretamente a mão no arco; - usar o arco na sua totalidade com diferentes velocidades; - uniformizar e controlar o som nas diferentes partes do arco; - ter a noção do peso e o contacto com a corda; - afinar e colocar corretamente mão esquerda na primeira posição; - compreender o funcionamento dos quatro dedos sobre as quatro cordas; - desenvolver velocidade e independência dos dedos; - saber realizar diferentes articulações com o arco, como: <i>detaché</i>, <i>martelé</i> e <i>legato</i>; - gerir diferentes velocidades do arco; - coordenar as duas mãos; - realizar o fraseado e dinâmicas das obras; - autocorrigir com base numa audição crítica. 	
<p style="text-align: center;">Conteúdos programáticos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escala de Sol M e Dó M (2 oitava); - Peça: "Gloria in Excelcís Deo". 	<p style="text-align: center;">Programa a apresentar no Concerto de Natal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peça: "Gloria in Excelcís Deo".
<p style="text-align: center;">Estratégias</p> <ul style="list-style-type: none"> - método expositivo e demonstrativo; - realização de audições; - realização de provas de avaliação internas. 	<p style="text-align: center;">Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> - estante; - lápis e borracha; - Instrumento; - partituras.
<p style="text-align: center;">Avaliação</p> <p>Atitudes e valores (40%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - assiduidade e Pontualidade; - apresentação do material necessário; - interesse e empenho; - método de estudo; - cumprimento das tarefas atribuídas. <p>Desempenho Individual e Coletivo (60%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - estudo em casa; - desempenho musical na sala de aula. 	

(Fonte: Elaboração do autor)

Tabela 13 - Planificação 2.º Trimestre - Orquestra de Cordas

Planificação Trimestral – 2.º Trimestre	
Competências	
<ul style="list-style-type: none"> - utilizar corretamente o braço e a mão direita; - colocar corretamente a mão no arco; - usar o arco na sua totalidade com diferentes velocidades; - uniformizar e controlar o som nas diferentes partes do arco; - ter a noção do peso e o contacto com a corda; - afinar e colocar corretamente mão esquerda na primeira posição; - compreender o funcionamento dos quatro dedos sobre as quatro cordas; - desenvolver velocidade e independência dos dedos; - saber realizar diferentes articulações com o arco, como: “detaché”, “martelé e legato”; - gerir diferentes velocidades do arco; - coordenar as duas mãos; - realizar o fraseado e dinâmicas das obras; - autocorrigir com base numa audição crítica. 	
Conteúdos programáticos	Programa a apresentar na audição
<ul style="list-style-type: none"> - Escala de Sol M e Dó M (2 oitava); - Peça: “Cantai, Ó Povos” de J. S. Bach. 	<ul style="list-style-type: none"> - Peça: “Cantai, Ó Povos” de J. S. Bach.
Estratégias	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> - método expositivo e demonstrativo; - realização de audições; - realização de provas de avaliação internas. 	<ul style="list-style-type: none"> - estante; - lápis e borracha; - Instrumento; - partituras.
Avaliação	
<p>Atitudes e valores (40%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - assiduidade e Pontualidade; - apresentação do material necessário; - interesse e empenho; - método de estudo; - cumprimento das tarefas atribuídas. <p>Desempenho Individual e Coletivo (60%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - estudo em casa; - desempenho musical na sala de aula. 	

(Fonte: Elaboração do autor)

Tabela 14 - Planificação 3.º Trimestre - Orquestra de Cordas

Planificação Trimestral – 3.º Trimestre	
Competências	
<ul style="list-style-type: none"> - utilizar corretamente o braço e a mão direita; - colocar corretamente a mão no arco; - usar o arco na sua totalidade com diferentes velocidades; - uniformizar e controlar o som nas diferentes partes do arco; - ter a noção do peso e o contacto com a corda; - afinar e colocar corretamente mão esquerda na primeira posição; - compreender o funcionamento dos quatro dedos sobre as quatro cordas; - desenvolver velocidade e independência dos dedos; - saber realizar diferentes articulações com o arco, como: “detaché”, “martelé e legato”; - gerir diferentes velocidades do arco; - coordenar as duas mãos; - realizar o fraseado e dinâmicas das obras; - autocorrigir com base numa audição crítica. 	
Conteúdos programáticos	Programa a apresentar no Concerto Final
<ul style="list-style-type: none"> - Escala de Sol M e Dó M (2 oitava). - Peças: - “Cantai, Ó Povos” de J. S. Bach; - “Alter Kontratanz” de Satz R. S. 	<ul style="list-style-type: none"> - Peças: - “Cantai, Ó Povos” de J. S. Bach; - “Alter Kontratanz” de Satz R. S.
Estratégias	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> - método expositivo e demonstrativo; - realização de audições; - realização de provas de avaliação internas. 	<ul style="list-style-type: none"> - estante; - lápis e borracha; - Instrumento; - partituras.
Avaliação	
<p>Atitudes e valores (40%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - assiduidade e Pontualidade; - apresentação do material necessário; - interesse e empenho; - método de estudo; - cumprimento das tarefas atribuídas. <p>Desempenho Individual e Coletivo (60%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - estudo em casa; - desempenho musical na sala de aula. 	

(Fonte: Elaboração do autor)

Atividades

Reflexão da audição de dia 10 de dezembro de 2023

No dia 10 de dezembro de 2023, a professora reuniu-se com os alunos do 1.º e 2.º grau de Orquestra de Cordas, uma hora antes da audição, no Centro Comercial Alegro, em Castelo Branco. Após afinar os Instrumentos, pediu que cantassem as notas e os tempos do tema “Gloria in Excelsis Deo” e relembrou as três repetições (forte, piano e mais rápido).

Após este processo, colocou os alunos nos respectivos lugares e ensaiou no local da audição, tendo feito algumas recomendações para a apresentação, tais como contar bem os tempos e tentar olhar mais para a professora de modo a facilitar a junção. A prestação na audição foi bastante positiva, tendo a professora ficado satisfeita com o trabalho realizado pelos alunos.

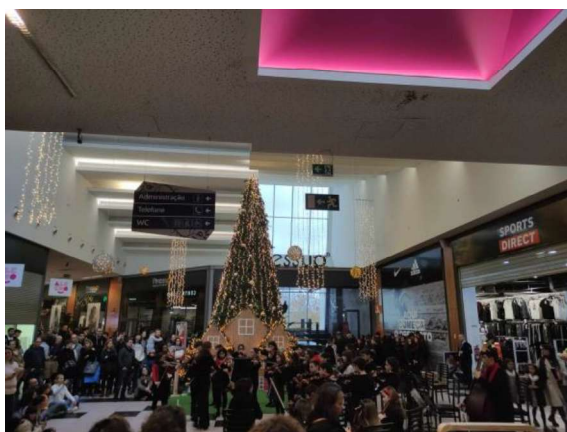


Figura 10 - Concerto de Natal - Orquestra de Cordas (2023)

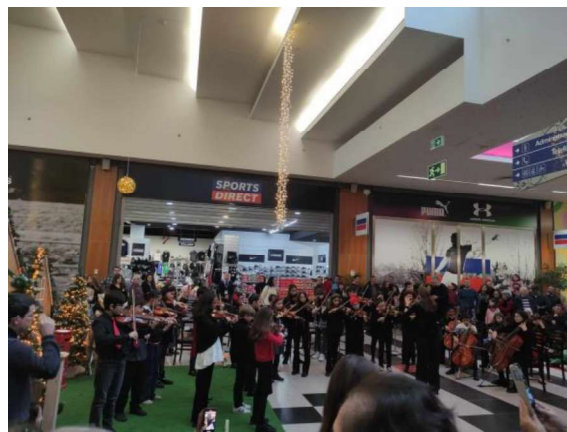


Figura 11 - Concerto de Natal - Orquestra de Cordas (2023)

Reflexão da audição de dia 16 de junho de 2024

No dia 16 de junho de 2024, a professora reuniu-se com os alunos do 1.º e 2.º grau de Orquestra de Cordas, uma hora antes da audição, no Cine-Teatro Avenida, em Castelo Branco. Após afinar os Instrumentos, colocou os alunos nos respectivos lugares e ensaiou no local da audição, tendo feito algumas recomendações, tais como contar bem os tempos e tentar olhar mais para a professora, de modo a facilitar a junção. O programa apresentado, foram os temas “Cantai, Ó Povos” de J. S. Bach e “Alter Kontratanz” de Satz R. S. A prestação na audição foi bastante positiva, tendo a professora ficado satisfeita com o trabalho realizado pelos alunos.



Figura 12 - Concerto de Final de Ano - Orquestra de Cordas (2024)

5.1. Planificações e reflexões das aulas

No contexto da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada, inserida no 2.º ano do Mestrado em Ensino de Música, tive a oportunidade de acompanhar o trabalho realizado pela professora cooperante, como professor estagiário de violino no CRCB, tendo acompanhado as Orquestras de Cordas do 1.º e 2.º grau, no ano letivo de 2023/2024. Apesar de ter acompanhado ambas as Orquestras, o foco para efeitos de estágio, foi a Orquestra do 2.º grau.

Ao longo do ano letivo, tive a oportunidade de assistir a 25 aulas de Classe de Conjunto, tendo acompanhado os alunos durante as audições. Para efeitos de Dossier de Estágio, foram selecionadas três planificações e reflexões como referência do trabalho que foi realizado, sendo uma planificação e reflexão por trimestre, de modo a tornar mais visível o progresso realizado pelos alunos.

Planificação da aula de Classe de Conjunto										
Disciplina	Orquestra de Cordas		Sala/Plataforma	Liszt		Duração	45 min		Sumário	
Professor	Professora Cooperante									
Aluno										
Período	1.º	Data	19/10/2023		Hora	16:30h-17:15h		Relembrar o trabalho da aula anterior Abordar questões de distribuição de arco. "Gloria in Excelsis Deo": Introduzir dinâmicas (F, p)		
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais			Competências Específicas			Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
<p>Conhecimento, trabalho e execução da obra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Gloria in Excelsis Deo". 	<ul style="list-style-type: none"> - utilizar corretamente o braço e a mão direita; - colocar corretamente a mão no arco; - usar o arco na sua totalidade com diferentes velocidades; - uniformizar e controlar o som nas diferentes partes do arco; - ter a noção do peso e o contacto com a corda; - afinar e colocar corretamente mão esquerda na primeira posição; - compreender o funcionamento dos quatro dedos sobre as quatro cordas; - desenvolver velocidade e independência dos dedos; - saber realizar diferentes articulações com o arco, como: <i>detaché, martelé e legato</i>; - gerir diferentes velocidades do arco; - coordenar as duas mãos; - realizar o fraseado e dinâmicas das obras; - autocorrigir com base numa audição crítica. 	<ul style="list-style-type: none"> - coordenação motora; - coordenação rítmica; - concentração; - resistência; - insistência/ persistência; - desenvolvimento físico / competência física; - desenvolvimento auditivo; - capacidade de memorização. 	<ul style="list-style-type: none"> - relembrar as notas e os tempos da música "Gloria in Excelsis Deo"; - contar o tempo em voz alta antes de começar; - dirigir e dizer as notas enquanto os alunos tocam; - trabalho por naipes: forte com o arco todo e última nota curta para repetir; - introduzir dinâmicas: Forte com o arco todo e piano, com notas leves e curtas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Instrumento; - resina; - almofada; - partitura de "Gloria in Excelsis Deo". 	<ul style="list-style-type: none"> - avaliação do desempenho na aula através da observação direta; - comportamento e atitude; - pontualidade e Assiduidade. 	<ul style="list-style-type: none"> 10'- preparação e afinação do Instrumento; 20'- "Gloria in Excelsis Deo"; 15'- introduzir dinâmicas (F, p). 				

Tabela 15 - Planificação da aula de Classe de Conjunto do dia 19 de outubro de 2023 (Fonte: Elaboração do autor)

Reflexão da aula de 19 de outubro de 2023

Na aula de 19 de outubro de 2023, a professora começou por questionar os alunos sobre o trabalho realizado na aula anterior. Após relembrares as notas e os tempos do tema “Gloria in Excelsis Deo”, os alunos tentaram executar ambas as frases de seguida. Antes de começarem a tocar, a professora contou os tempos, dirigindo e cantando de seguida enquanto os alunos tocavam, para facilitar a junção do grupo.

Ao longo do processo, foram feitas correções a nível de afinação, ritmos, arcadas, postura (colocação dos pés, do tronco, da cabeça) e mão direita. Apesar do progresso realizado desde a aula anterior, a professora voltou a realizar as frases por naipes, pedindo que tocassem forte usando todo o arco, reforçando a ideia que a última nota é curta, para voltar a repetir do início.

Posteriormente, introduziu uma nova ideia musical, referindo que tocassem com pouco arco e em piano, trabalhando inicialmente por vozes separadas e depois em conjunto. O objetivo seria trabalhar a distribuição de arco e introduzir as dinâmicas, terminando a aula, com os alunos a realizar o tema das duas maneiras, começando por tocar forte, com o arco todo e de seguida em piano com notas leves e curtas.

Planificação da aula de Classe de Conjunto												
Disciplina	Orquestra de Cordas		Sala/Plataforma		Liszt	Duração		Sumário				
	Professora Cooperante					45 min						
Professor												
Aluno												
Período	1.º	Data	11/01/2024		Hora	16:30h-17:15h		Escala de Sol maior: Exercícios de distribuição de arco				
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais		Competências Específicas			Estratégias		Recursos		Avaliação	Tempo	
Conhecimento, trabalho e execução da Escala de Sol maior, com exercícios de distribuição de arco.	<ul style="list-style-type: none"> - utilizar corretamente o braço e a mão direita; - colocar corretamente a mão no arco; - usar o arco na sua totalidade com diferentes velocidades; - uniformizar e controlar o som nas diferentes partes do arco; - ter a noção do peso e o contacto com a corda; - afinar e colocar corretamente a mão esquerda na primeira posição; - compreender o funcionamento dos quatro dedos sobre as quatro cordas; - desenvolver velocidade e independência dos dedos; - saber realizar diferentes articulações com o arco, como: <i>detaché</i>, <i>martelé</i> e <i>legato</i>; - gerir diferentes velocidades do arco; - coordenar as duas mãos; - realizar o fraseado e dinâmicas das obras; - autocorrigir com base numa audição crítica. 		<ul style="list-style-type: none"> - coordenação motora; - coordenação rítmica; - concentração; - resistência; - insistência/ persistência; - desenvolvimento físico / competência física; - desenvolvimento auditivo; - capacidade de memorização. 			<ul style="list-style-type: none"> - distribuição de arco: notas longas (todo o arco) e notas curtas (alternar entre talão e ponta); - exercício n.º 1: mínima, duas semínimas (2x), seguindo-se as restantes notas; - exercício n.º 2: mínima, duas semínimas, seguindo-se as restantes notas; - exercício n.º 3: quatro colcheias, mínima, seguindo se as restantes notas. 		<ul style="list-style-type: none"> - Instrumento; - resina; - almofada. 		<ul style="list-style-type: none"> - avaliação do desempenho na aula através da observação direta; - comportamento e atitude; - pontualidade e Assiduidade. 		<ul style="list-style-type: none"> 15'- preparação e afinação do Instrumento. 10'- exercício n.º 1 10'- exercício n.º 2 10'- exercício n.º 3

Tabela 16 - Planificação da aula de Classe de Conjunto do dia 11 de janeiro de 2024

(Fonte: Elaboração do autor)

Reflexão da aula de 11 de janeiro de 2024

Na aula de 11 de janeiro de 2024, após afinar e colocar os alunos nos respetivos lugares, a professora trabalhou a Escala de Sol maior duas oitavas, tendo realizado exercícios de distribuição de arco. O primeiro exercício consistia em tocar cada nota da seguinte forma: uma mínima (gastando todo o arco até à ponta), duas semínimas na ponta (gastando pouco arco), uma mínima até ao talão, duas semínimas no talão, seguindo-se a próxima nota, aplicando-o na restante Escala até à última nota ascendente. Ao chegar à última nota ascendente, pediu que parassem e fizessem a descida da mesma forma, sendo todo o exercício realizado de olhos fechados.

De seguida, realizou o mesmo exercício, mas retirou uma das repetições: uma mínima (gastando todo o arco até à ponta), duas semínimas na ponta (gastando pouco arco), seguindo-se a nota seguinte, mínima até ao talão, duas semínimas no talão, seguindo-se a próxima nota, aplicando-o na restante Escala até à última nota ascendente. Ao longo do processo, referiu que dissessem enquanto tocavam “Ponta-Ponta” e “Talão-Talão”, sempre com os olhos fechados.

Por fim, realizou um último exercício que consistia em tocar: primeira nota- quatro colcheias (no talão) seguindo-se uma mínima até à ponta. Segunda nota- quatro colcheias (na ponta), seguindo-se uma mínima até ao talão. Aplicando em todas as notas da escala.

Planificação da aula de Classe de Conjunto									
Disciplina	Orquestra de Cordas		Sala/Plataforma	Liszt	Duração	45 min	Sumário		
Professor	Professora Cooperante								
Aluno	1.º		Aula n.º	24	Grau	2	"Cantai, Ó Povos" de J. S. Bach. "Alter Kontratanz" de Satz R. S.		
Período	1.º		Data	06/06/2024	Hora	16:30h-17:15h			
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais		Competências Específicas		Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo	
<p>Conhecimento, trabalho e execução das seguintes obras;</p> <p>- "Cantai, Ó Povos" de J. S. Bach; Bach;</p> <p>- "Alter Kontratanz" de Satz R. S.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - utilizar corretamente o braço e a mão direita; - colocar corretamente a mão no arco; - usar o arco na sua totalidade com diferentes velocidades; - uniformizar e controlar o som nas diferentes partes do arco; - ter a noção do peso e o contacto com a corda; - afinar e colocar corretamente mão esquerda na primeira posição; - compreender o funcionamento dos quatro dedos sobre as quatro cordas; - desenvolver velocidade e independência dos dedos; - saber realizar diferentes articulações com o arco, como: <i>detaché</i>, <i>martelé</i> e <i>legato</i>; - gerir diferentes velocidades do arco; - coordenar as duas mãos; - realizar o fraseado e dinâmicas das obras; - autocorrigir com base numa audição crítica. 		<ul style="list-style-type: none"> - coordenação motora; - coordenação rítmica; - concentração; - resistência; - insistência/ persistência; - desenvolvimento físico / competência física; - desenvolvimento auditivo; - capacidade de memorização. 		<ul style="list-style-type: none"> - dirigir e solfejar enquanto tocam; - trabalhar cada uma das vozes isoladamente, por secções; - juntar gradualmente os elementos de cada grupo e posteriormente os diferentes naipes; - trabalhar chegada à suspensão: Fazer um ligeiro <i>ritardando</i> e <i>diminuendo</i>; - trabalhar as "anacrusas": Dar um "empurrão" e gastar o arco todo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Instrumento; - resina; - almofada; - estante; - partitura de "Cantai, Ó Povos" de J. S. Bach; - partitura de "Alter Kontratanz" de Satz R. S. 	<ul style="list-style-type: none"> - avaliação do desempenho na aula através da observação direta; - comportamento e atitude; - pontualidade e Assiduidade. 	<ul style="list-style-type: none"> 15'- preparação e afinação do Instrumento; 30'- trabalho detalhado. 	

Tabela 17 - Planificação da aula de Classe de Conjunto do dia 6 de junho de 2024

(Fonte: Elaboração do autor)

Reflexão da aula de 6 de junho de 2024

Na aula de 23 de maio de 2024, após afinar e colocar os alunos nos respetivos lugares, a professora trabalhou o tema “Alter Kontrantz” de Satz R. S. Inicialmente, começou por ouvir do início até à repetição, tendo dirigido e solfejado as partes enquanto tocavam. Para além disso, trabalhou as repetições e as respirações, tendo demorado um pouco mais de tempo a dar a entrada, de modo a verificar se os alunos estavam atentos. Após este processo, trabalhou separadamente cada uma das vozes, tendo começado por pedir aos segundos violinos que cantassem a melodia dos primeiros violinos. De seguida, ouviu isoladamente a voz dos violoncelos, dos segundos violinos, das violas e dos primeiros violinos, tendo trabalhado a afinação e a junção de grupo, ouvindo os alunos estante a estante e juntando o naipe progressivamente. Posteriormente, juntou todos os naipes e pediu que tocassem do início para seguir para a segunda parte, tendo referido que tocassem piano no início da segunda parte, para depois repetir em forte. Por fim, trabalhou o ritardando final da música.

Na segunda parte da aula, pediu que tocassem o tema “Cantai, Ó Povos” de J. S. Bach, tendo repetido da segunda casa de repetição até ao final, para trabalhar dinâmicas e os ritardandos antes das suspensões. Para além disso, indicou que comesçassem todos à ponta, com os pés afastados e que olhassem mais para o maestro.

6. Reflexão final sobre a Prática de Ensino Supervisionada

O presente ano letivo foi enriquecedor no que diz respeito à minha atividade como docente na área da música, quer seja a nível instrumental (aulas de violino), como a nível de música de conjunto (orquestra de cordas). Como professor de violino, aprofundei os meus conhecimentos no que diz respeito a métodos de ensino e como lidar com diferentes tipos de alunos. No que diz respeito à música de conjunto, expandi o meu conhecimento, tanto em termos de repertório, como em gerir uma aula de conjunto e como dirigir uma orquestra.

O progresso dos alunos foi perceptível, o que me deixou motivado em continuar a aprender e evoluir. O papel dos professores cooperante e supervisor foi determinante para o sucesso da prática, bem como o empenho demonstrado pelos alunos ao longo do ano letivo.

Por último, reconheço que foi uma experiência determinante para o meu percurso enquanto docente. Para uma visão mais aprofundada sobre a prática de ensino supervisionada, segue uma tabela com uma análise baseada no modelo SWOT¹:

¹ O modelo SWOT é uma metodologia baseada no modelo de Harvard sendo que cada letra tem um significado (em Inglês): *Strenghts* - pontos fortes; *Weaknesses* - pontos fracos; *Opportunities* - oportunidades; *Threats* - constrangimentos.

Tabela 18 - Análise SWOT (Fonte: Elaboração do autor)

Análise SWOT	Instituição - CRCB	Estagiário - Ricardo Parente
<u>Pontos fortes</u>	<ul style="list-style-type: none"> - qualidade do corpo docente; - instalações e condições de trabalho; - correta gestão e organização; - cooperação entre os docentes. 	<ul style="list-style-type: none"> - domínio da base técnica violinística; - sólido conhecimento Teórico-Musical; - dedicação e acompanhamento constante aos alunos; - capacidade de comunicação dos conhecimentos técnicos e musicais.
<u>Pontos fracos</u>	<ul style="list-style-type: none"> - salas acusticamente pouco isoladas; - necessidade de uma maior organização durante os concertos. 	<ul style="list-style-type: none"> - alternar mais o tom de voz; - falar mais pausadamente; - praticar a direção de orquestra.
<u>Oportunidades</u>	<ul style="list-style-type: none"> - realização de várias atividades pedagógicas; - capacidade de expansão do corpo docente. 	<ul style="list-style-type: none"> - enriquecimento dos meus conhecimentos didáticos; - possibilidade de acompanhar os alunos durante as atividades pedagógicas.
<u>Constrangimentos</u>	<ul style="list-style-type: none"> - carga horária reduzida, nas aulas de Instrumento e orquestra de cordas. 	<ul style="list-style-type: none"> - carga horária reduzida, nas aulas de Instrumento e orquestra de cordas.

Parte II - Investigação na Prática de Ensino

1. Problema e objetivos de estudo

O presente projeto de investigação tem como objetivo principal identificar as vantagens e desvantagens associadas ao uso de acessórios na aprendizagem do violino, relacionando a técnica com a postura e o conforto. Deste modo, considero pertinente fazer uma contextualização histórica, fazendo um périplo pela história do ensino e da prática do violino desde a sua origem até à atualidade, destacando a evolução do Instrumento, as mudanças que ocorreram em termos de técnica e de repertório, bem como a introdução e aplicação de acessórios, como a queixeira e a almofada.

De seguida, irei descrever a criação de métodos de ensino e de que forma contribuíram para a sistematização dos conhecimentos relacionados com a prática do Instrumento, bem como referir princípios gerais relacionados com a postura e as diversas aplicações possíveis dos acessórios, destacando a importância de adaptar o ensino do violino às necessidades individuais de cada aluno, reconhecendo as suas características físicas e mentais.

A correta utilização dos acessórios pode influenciar positivamente a prevenção de lesões e o desenvolvimento de uma maior consciência corporal, prevenindo lesões musculoesqueléticas associadas à prática do Instrumento. Por fim, irei realizar entrevistas a professores, destacando as conclusões do estudo com base nas respostas dos participantes, refletindo a influência dos acessórios na postura e na prática do Instrumento.

Assim sendo, seguem-se as questões de investigação:

- quais as vantagens associadas ao uso de acessórios, na aprendizagem do violino?
- que tipos de acessórios são utilizados?
- quão diversos são os princípios relacionados com o uso e a adaptação dos acessórios?
- os acessórios estão relacionados com a fisionomia do indivíduo?

Uma vez enunciadas as questões, foram definidos objetivos a atingir no processo do projeto de investigação, sendo estes:

- identificar princípios gerais relacionados com a postura;
- relacionar os elementos posturais com a variedade de acessórios e aplicações possíveis;
- relacionar a técnica com a postura e o conforto.

2. Fundamentação Teórica

2.1. Contextualização histórica

Através de uma breve pesquisa, foi possível identificar vários métodos, assim como artigos e dissertações, que abordam o presente tema. Relativamente à história da evolução do violino, apesar da sua origem ser incerta, é possível apurar que os primeiros antecedentes do Instrumento são conhecidos como “rebeca, a lira de braccio e a viela renascentista”. Todos apresentam semelhanças ao violino, tanto no seu formato, como na forma como o executante o suporta ou apoia para tocar. O violino era considerado um Instrumento popular, sem prestígio e de baixo estatuto social, evoluindo ao longo do tempo, conforme foi conquistando o seu valor na sociedade (Sousa e Brito & Sousa e Brito, 2009).

Segundo Sousa e Brito (2009), o violino surgiu em meados do século XVI no Norte de Itália, aparecendo retratado nas obras do artista italiano Gaudenzio Ferrari (1480-1546), sendo consideradas as primeiras alusões ao Instrumento. Na igreja de S. Cristóvão em Vercelli, encontra-se uma pintura intitulada “La Madonna degli Aranci” (1529), que representa um anjo a tocar um Instrumento semelhante ao violino (Fig. 13). Outras obras do artista, como por exemplo a pintura na catedral de Saronno (1535) (Fig. 14) e algumas esculturas de datas posteriores, também evidenciam a existência do violino nessa época. Para além de pintor e escultor, Ferrari foi também executante e construtor de Instrumentos musicais, o que pode estar relacionado com o rigor apresentado nas suas representações.



Figura 13 - "La Madonna degli aranci" de Gaudenzio Ferrari (1529)

(Fonte:

<https://www.meisterdrucke.ie/fine-art-prints/Gaudenzio-Ferrari/1407041/Madonna-with-Saints-or-Madonna-of-the->



Figura 14 - "Concerto dos Anjos", em Saronno de Gaudenzio Ferrari (1535)

(Fonte:

<https://www.meisterdrucke.pt/impressoes-artisticas-sofisticadas/Gaudenzio-Ferrari/293832/O-Concerto-dos->

Os principais responsáveis pelas modificações feitas no Instrumento foram os *luthiers* Stradivarius, Guarneri e Amati, que tornaram o violino menor, mais achatado, com uma escala mais longa e moveram o apoio do braço ou peito (Fig. 15) para o ombro (Fig. 16), atendendo a padrões técnicos mais elevados (Stowell,1992).

Segundo Anne McTighe (2013), o Instrumento foi sendo desenvolvido ao longo do tempo, devido à crescente utilização de técnicas mais complexas na mão esquerda. Assim sendo, o violino barroco apresentava um braço e uma escala mais curta, com cerca de 12 centímetros de comprimento, enquanto o braço do violino moderno apresenta 13 centímetros. Para além disso, a escala moderna aumentou cerca de 4-5 centímetros, o que fez com que o comprimento e a tensão das cordas do violino aumentassem, permitindo uma maior projeção sonora durante a época do período romântico. O violino barroco era normalmente utilizado em pequenas salas de concerto ou em casas particulares, enquanto o violino moderno passou a ser utilizado em salas de concerto maiores (Fig. 17).

Existem diferenças entre o tipo de cordas utilizadas no violino barroco e no violino moderno. No violino barroco são usadas cordas de tripa, e no violino moderno cordas sintéticas ou de aço. Relativamente às cordas de tripa, estas teriam uma resposta mais lenta e com menos densidade sonora, devido ao facto de terem uma tensão menor; o que por outro lado, as tornava mais flexíveis e capazes de criar timbres mais subtis. As cordas de aço refletem a necessidade de mais volume, clareza e ataque, adaptando-se a repertório mais virtuoso e exigente, apresentando um som mais brilhante (McTighe, 2013).



Figura 16 - Apoio de peito barroco

Fonte: McTighe (2013)



Figura 15 - Apoio de ombro barroco

Fonte: McTighe (2013)



Figura 17 - Comparação entre violino barroco e moderno

Fonte: McTighe (2013)

O cavalete também sofreu algumas alterações durante o final do século XVIII, causando algum impacto na tensão das cordas e na qualidade sonora do violino moderno. Assim sendo, o cavalete barroco é mais curto, mais grosso e menos curvo, enquanto o cavalete moderno apresenta uma forma mais arqueada (Fig. 18). Para além disso, a colocação do cavalete também foi alterada, sendo que o cavalete moderno é colocado entre os “F” do violino, enquanto o cavalete barroco é colocado abaixo dos “F” (Fig.19). Esta alteração, facilitou a projeção sonora, no entanto se for pretendido criar um som “mais barroco”, é recomendado tocar com o arco mais afastado do cavalete, de modo a criar um som mais intimista (McTighe, 2013).

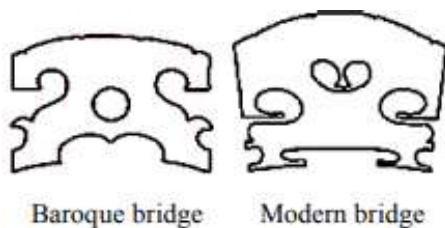


Figura 19 - Comparação entre o cavalete barroco e moderno

Fonte: McTighe (2013)

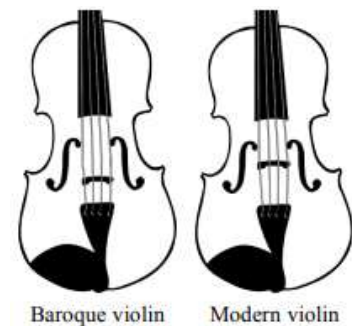


Figura 18 - Comparação entre a colocação do cavalete no violino barroco e moderno

Fonte: McTighe (2013)

Outra alteração significativa foi a introdução do arco moderno, por Louis Tourte, em 1780, aumentando o comprimento e diminuindo a curvatura da vara, proporcionando uma maior projeção sonora e estabilidade, permitindo explorar diversos golpes de arco e obras de maior dificuldade, sendo o processo retratado por Pierre Baillot, no método L’Art du Violon (Fig. 20).

Segundo Anne McTighe (2013, p. 4), o arco barroco apresenta várias diferenças do arco moderno. “Embora as medidas do arco não tivessem sido padronizadas até François Tourte no início do século XIX, o arco barroco era consideravelmente mais curto do que o arco moderno ou Tourte”², tendo geralmente cerca de 61 centímetros de comprimento, enquanto o arco moderno tem um comprimento base de 74 centímetros. O comprimento adicional torna os arcos modernos muito mais pesados, com 58-63 gramas, em comparação com o peso de 37-42 gramas do arco barroco.

McTighe (2013, p. 5) refere que “a leveza do arco barroco facilitava a execução dos cruzamentos rápidos de corda e das notas em *detaché*”³. Para além disso, permitia aos músicos “utilizar movimentos de braço inteiro, sem soar áspero”⁴. Em contrapartida, o peso do arco moderno “exige que o instrumentista utilize pequenos movimentos de antebraço e do pulso para fazer alterações de estilo”⁵, tornando possível novos golpes de arco, como *martelé*, *staccato* e *spiccato*. O facto de o arco ser mais pesado é vantajoso porque permite atingir mais densidade sonora com menos esforço por parte do músico. A curvatura da vara também foi um dos aspetos alterados, sendo que no arco barroco:

O arco barroco tinha uma forma muito diferente do arco de Tourte. A curvatura da vara era para fora, terminando em uma ponta fina. Como resultado, a ponta era mais leve do que o talão. Isso levou a uma irregularidade natural nos golpes do arco – sendo o arco para baixo muito mais forte. O período barroco explorou essa propriedade em benefício do instrumentista, organizando os arcos de modo a que as arcadas para baixo (golpes mais fortes) correspondessem aos tempos fortes (McTighe, 2013, p. 5)⁶.

² Citação original: “Although bow measurements were not standardized until Francois Tourte in the early nineteenth century, the Baroque bow was considerably shorter than the modern or Tourte bow”.

³ Citação original: “The lightness of the Baroque bow made playing rapid string crossings and detached notes easier.”

⁴ Citação original: “(...) allowed players to use large whole arm movements without sounding harsh.”

⁵ Citação original: “ (...) the heaviness of the Tourte bow requires the player to use small forearm and wrist movements to make style changes.”

⁶ Citação original: “The Baroque bow was shaped very differently than the Tourte bow. The stick curved outward, finishing in a fine point. As a result, the tip was considerably lighter than the frog. This

Por fim, a curvatura do arco moderno permite uniformizar a tensão das crinas no arco, permitindo ao instrumentista “criar um tom contínuo, onde as mudanças de arco são praticamente imperceptíveis – uma qualidade muito desejada na música romântica”⁷ (Anne McTighe, 2013, p. 6).

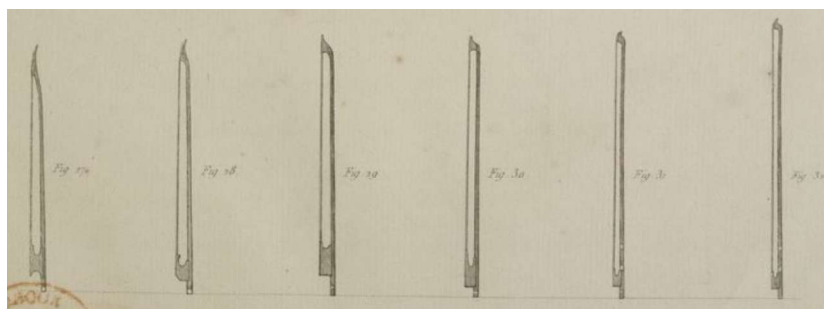


Figura 20 - Evolução do arco de Pierre Baillot, no método L'art du violon.

Fonte: Baillot, P. (s.d.).

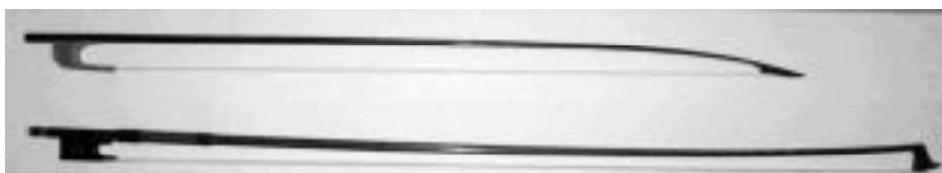


Figura 21 - Comparação entre o arco barroco e moderno

Fonte: McTighe (2013)

lead to a natural unevenness in bow strokes – the down-bow being much stronger. The Baroque era exploited this property to the player’s advantage by arranging bowings so that down bows (stronger strokes) landed on strong beats.”

⁷ Citação original: “This enables the modern violin player to create a continuous tone, where bow changes are virtually imperceptible – a very desirable quality in Romantic music.”

2.2. Introdução dos acessórios

Segundo Ann Cnop (2019, p. 2), Mozart descreve na primeira edição do seu método para violino, publicada em 1756, duas opções para segurar o Instrumento. Na primeira opção, apresenta a posição ideal, na qual “o violino é colocado contra o peito, com o lado direito ligeiramente inclinado para baixo, de modo a que o arco se movesse mais na vertical do que na horizontal”⁸ (Fig. 21). Na segunda posição, o Instrumento é “deslocado para a esquerda, para que o lado inferior esquerdo fique apoiado no ombro”⁹ e o lado direito próximo do estandarte, ficaria por baixo do queixo (Fig. 22).

Mozart dá esta segunda opção porque torna mais fácil manter o violino no lugar quando a mão esquerda faz movimentos maiores para cima e para baixo nas cordas. No entanto, Mozart nunca discute colocar o queixo no violino (nem mesmo temporariamente durante as mudanças de posição) e este continua a ser o caso nas reimpressões do seu método de 1770 e 1787 (Ann Cnop, 2019)¹⁰.



Figura 23 - Postura ideal (Fonte: Leopold Mozart, Versuch einer gründlichen Violinschule, 1756)



Figura 22 - Postura alternativa para passagens difíceis (Fonte: Leopold Mozart, Versuch einer gründlichen Violinschule, 1756)

⁸ Citação original: “(...) the violin is placed against the chest and is slightly inclined with the right side down, so that the bow moves more vertically than horizontally”

⁹ Citação original: “(...) , the instrument is shifted to the left so that its bottom left side rests on the front part of the left shoulder”

¹⁰ Citação original: “Mozart gives this second option because it makes it easier to keep the violin in place when the left hand makes larger movements up and down the strings. However, Mozart never discusses placing the chin on the violin (not even temporarily during position changes) and this remains the case in his method’s reprints of 1770 and 1787”

Segundo Ann Cnop (2019, p. 3), Georg Simon Löhlein (1725-1781) foi o primeiro a descrever a posição com o queixo colocado sobre o tampo superior do violino, à esquerda do estandarte (1774), com o propósito de evitar que o Instrumento escorregasse da clavícula. No entanto, segurar o violino com o queixo “teve consequências consideráveis na postura geral do violinista, cujos efeitos eram claramente visíveis no século XIX”¹¹. A primeira consequência da colocação do queixo no lado esquerdo do estandarte foi a alteração da posição do violino. Ann Cnop (2019), refere que:

Löhlein escreveu que o queixo não deve ser colocado à direita do estandarte, porque isso faz com que o violino se desloque muito para a esquerda, tornando o arco mais difícil. Isto estava em oposição direta com a segunda posição de Mozart, em que o violino assenta sobre o ombro esquerdo (...), deitado mais na horizontal, sendo necessário levantar o braço direito para que o arco atinja as cordas mais graves (Ann Cnop, 2019, p. 3).¹²

Para além disso, outra diferença em relação às posições do método de Mozart é a sugestão de Löhlein de “colocar o violino diretamente à frente do corpo”¹³. Esta posição tornou-se amplamente aceite e encontra-se em numerosos métodos de violino desde o final do século XVIII até ao século XX. Assim sendo, a posição sem o queixo apoiado foi cada vez menos recomendada ao longo do século XVIII. (Ann Cnop, 2019, p. 3).

¹¹ Citação original: “Gripping the violin with the chin had considerable consequences on the general posture of the violinist, the effects of which were still clearly visible into the nineteenth century.”

¹² Citação original: “Löhlein wrote that the chin should not be placed to the right of the tailpiece because this causes the violin to shift too far to the left and makes bowing more difficult.7 This was in direct opposition with Mozart’s second position in which the violin rests on the left shoulder, therefore shifting left, lying more horizontally, and making it necessary to raise the right arm for the bow to reach the lowest strings.”

¹³ Citação original: “(...) Löhlein’s suggestion to place the violin directly in front of the body (...)”



Figura 25 - Colocação do queixo parcialmente no estandarte

(Fonte: L. Spohr, Violinschule)



Figura 24 - Colocação do queixo à esquerda do estandarte

(Fonte: P. Baillot, L'art du violon)

De modo a ajudar a manter o Instrumento sobre o ombro, reduzindo o esforço, surge a queixeira, em 1832, inventada por Louis Spohr (1785-1859), retratada no seu tratado Violin-Schule, permitindo a libertação da mão esquerda e o aumento do virtuosismo (Fig. 26).

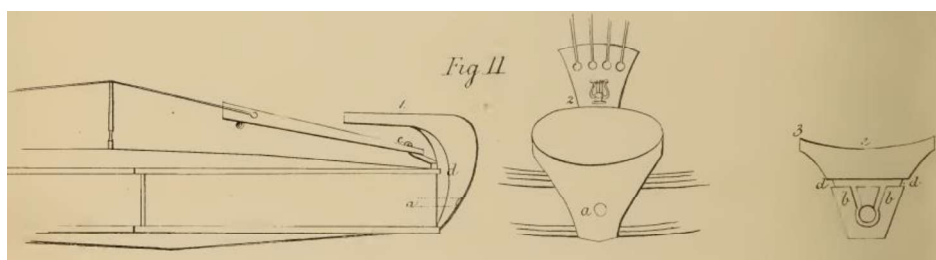


Figura 26 - Representação da queixeira, por Spohr, no tratado Violinschule

A seleção de um apoio para o queixo adequado, que se adapte ao físico do indivíduo, é de importância primordial para o estabelecimento de uma pega natural do violino. Ao selecionar um apoio para o queixo, a altura, a largura e a forma devem ser tidas em conta (Rolland, 1960, p. 6)¹⁴.

Segundo Rolland (1960, p. 6), “quanto mais comprido for o pescoço do indivíduo, mais alto deve ser o apoio para o queixo. Com uma queixeira de altura adequada, a cabeça não se inclinará para baixo (...)”¹⁵.

Nos dias de hoje, existem vários modelos de queixeiras, com adaptações distintas, como por exemplo o modelo à esquerda do estandarte (Fig. 27), o modelo de posição intermédia (Fig. 28) e o modelo centrado por cima do estandarte (Fig. 29), sendo que é possível adquirir os modelos com diferentes alturas.



Figura 29 - Modelo à esquerda do estandarte (Ex: Guarneri)



Figura 28 - Modelo de posição intermédia (Ex: Teka)



Figura 27 - Modelo centrado por cima do estandarte (ex: Wittner)

Ainda com o objetivo de libertar a mão esquerda, foram introduzidos outro tipo de acessórios, como a esponja (Fig. 30-31) ou um lenço grosso, recomendado por

¹⁴ Citação original: “Selection of a proper chinrest that complies with the physique of the individual is of paramount importance for the establishment of a natural hold of the violin. In selecting a chinrest, the height, width, and shape should be considered.”

¹⁵ Citação original: “The longer the neck of the individual, the higher the chinrest he should use. With a chinrest of the proper height, the head will neither slope down (...).”

Pierre Baillot (Stowell, 2004), ou uma almofada (Fig. 32), cuja origem exata não é conhecida, mas acredita-se que tenha surgido nos anos setenta, através de *luthiers* como Willy Wolf e Joseph Kun, de modo a libertar a tensão no pescoço e facilitar as mudanças de posição e o vibrato (Santos, 2013).



Figura 32 - Exemplo de esponja 1



Figura 31 - Exemplo de esponja 2



Figura 30 - Exemplo de almofada

Relativamente às almofadas, em alguns modelos (ex: Kun) é possível adquirir parafusos maiores caso o instrumentista necessite de uma almofada mais alta (Fig. 33). Outra alteração muito comum é colocar algo para elevar a almofada, como um pano à volta da almofada ou mesmo algum tipo de esponja (Fig. 34).



Figura 33 - Exemplo de um parafuso normal e um parafuso maior

Fonte: Elaboração do autor

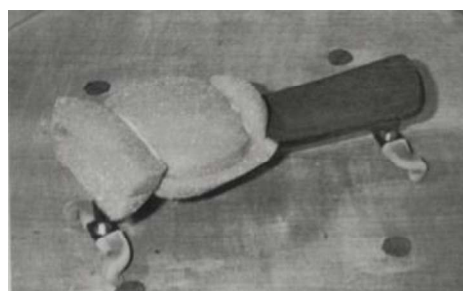


Figura 34 - Exemplo de almofada reforçada com esponja

Fonte: Kempter (2003)

No entanto, Rolland (1960, p. 6) refere que devemos ter consciência de que “o Instrumento não deve ser bloqueado com uma pega fortemente fixa, anulando assim o apoio ascendente do braço esquerdo.”¹⁶ Para além disso, indica que a pressão dos dedos (que não tem oposição do polegar) coloca uma grande carga sobre a área do ombro e deve ser evitada, por todos os meios. Por fim, menciona que “o peso relaxado da cabeça é suficiente para garantir uma fixação segura, juntamente com um apoio suave do braço esquerdo e do polegar”¹⁷. Assim sendo, devemos evitar fazer muita pressão no pescoço ao suportar o Instrumento e ter em atenção a colocação do polegar.

Atualmente, muitos violinistas têm reagido contra esta tendência, alegando que a vantagem da total liberdade da mão esquerda é ultrapassada pelas desvantagens de um suporte tão rígido para o violino, especialmente as tensões corporais adicionais induzidas, as feridas no pescoço em que muitos incorrem e o efeito adverso da almofada no timbre do violino (Stowell, 2017, p. 122)¹⁸.

Por fim, o papel do professor é fulcral na aprendizagem, uma vez que o violino exige uma formação adequada desde o início, devendo ser o conforto e a consciencialização postural um dos principais objetivos para que o aluno adquira conhecimento e compreenda os movimentos necessários para uma execução adequada, evitando criar maus hábitos, o que é essencial para a aprendizagem do violino (Galamian, 1962). Desta forma, a utilização de acessórios deve ser feita de forma consciente, de modo a beneficiar e não prejudicar a prática do Instrumento.

¹⁶ Citação original: “(...) the instrument should not be locked in with a strongly fixed grip, thus canceling the upward support ort of the left arm.”

¹⁷ Citação original: “The relaxed weight of the head is sufficient to effect a secure hold, paired with a gentle support of the left arm and thumb.”

¹⁸ Citação original: “Many violinists nowadays have reacted against this trend, claiming that the advantage of complete freedom of the left hand is outweighed by the disadvantages of such a rigid violin hold, especially the extra body tensions induced, the neck-sores incur-red by many and the shoulder pad's adverse effect on the violin tone.”

2.3. Princípios gerais relacionados com a postura

Segundo Stowell (2017), os tratados de violino ao longo dos anos destacaram a importância de uma postura confortável e natural ao segurar o Instrumento. No entanto, apenas no início do século XIX é que houve um acordo geral sobre a posição exata a adotar. “O objetivo do violinista do século XIX era uma postura nobre e relaxada, com a cabeça erguida, os pés normalmente alinhados, mas ligeiramente afastados, e o peso do corpo distribuído com uma ligeira tendência para o lado esquerdo”¹⁹ (p. 122).

Segundo Pinto (2017), Leopold Mozart, na sua obra “A Treatise on the Fundamental Principles of Violin Playing”, refere a importância de se adquirir logo de início uma boa postura; e o quão difícil é a desabituação de uma má postura: “It is easy enough to acquire the wrong habit, but not so easy to wean oneself from it” (Mozart, 1985, p. 57). A autora indica que “torna-se normalmente mais simples o aluno ver o exemplo de uma boa postura demonstrada pelo professor e tentar repetir.” (Pinto, 2017, p. 46). Para além disso, refere que:

“Normalmente é um processo bastante lento e, como tal, aconselha-se a utilização de um espelho e da parede (o espelho para os alunos se observarem, e a parede para segurarem o violino, pois numa fase inicial é muito comum os alunos cansarem-se e deixarem “cair o violino”) [Pinto, 2017, p. 46].

Por fim, indica que para ajudar a colocar o Instrumento corretamente, pode-se utilizar a metáfora “a voluta do violino deve estar à altura do nariz”, para que os alunos compreendam mais rapidamente o que lhes é pedido (Pinto, 2017, p. 46).

¹⁹ Citação original: “The nineteenth-century violinist’s goal was a noble and relaxed posture, with head upright, feet normally in line but slightly apart, and body-weight distributed with a slight bias towards the left side.”

2.3.1. Abordagem de Paul Rolland (1960)

No seu livro, “Basic Principles of Violin Playing”, no capítulo “Teaching Violin Fundamentals”, aborda questões como a forma como devemos segurar o violino (“Principle of Support” e “Establishing a Natural Hold of the Violin”) e a postura. Assim sendo:

Uma postura saudável, direita, mas não rígida, deve ser mantida durante o ato de tocar. O peso do violino e a posição dos braços para a frente não devem provocar uma posição baixa e curvada. O Instrumento e os braços devem ser apoiados não só pelos músculos dos ombros, mas também pelas costas e, até certo ponto, pelo diafragma (Rolland, 1960, p. 6)²⁰.

Rolland (1960) indica um exercício para sentir a sensação deste apoio, referindo ser a melhor posição para tocar, quer seja em pé ou sentado:

(...) balance os dois braços para cima e para baixo com os ombros completamente relaxados, impulsionando os braços com ligeiros impulsos vindos da cintura. Balançar as mãos tão alto quanto a cabeça, depois parar subitamente os braços no pico do movimento e sentir a posição ereta e ligeiramente inclinada para trás do tronco (Rolland, 1960, p. 6)²¹.

²⁰ Citação original: “A healthy, upright, yet not stiff posture should be maintained during play-ing. The weight of the violin and the forward position of the arms should not cause a low, stooping position. The instrument and the arms should be sup-ported not only with the shoulder muscles but also by the back and, to some extent, the diaphragm as well.”

²¹ Citação original: “To get the “feel” of this support, swing both arms up and down with completely relaxed shoulders, propelling the arms with slight impulses coming from the waist. Swing hands as high up as the head, then sud-denly stop arms at the peak of the motion and feel the erect, slightly backward slanting position of the torso.”

No que diz respeito ao suporte do Instrumento, refere que o violino deve ser colocado numa posição que “permita um alcance confortável do arco quando se toca na ponta ou no talão”²², devendo estar equilibrado na clavícula esquerda, com apoio do polegar esquerdo. Em relação à mão esquerda, indica que deve ser “acomodada, colocando o violino num ângulo com a linha do ombro que permita alcançar as posições mais altas sem esforço excessivo.”²³ Segundo o mesmo, “o peso do corpo deve ser suportado sem enrijecer os joelhos”²⁴, referindo que “uma transferência suave do peso de um pé para o outro deve ocorrer quando se executam movimentos de arco largo”²⁵ (Rolland, 1960, p. 4- 6).

Para, além disso, Rolland refere que o peso da cabeça é libertado para a queixeira através da parte lateral do queixo, que o cotovelo deve ser mantido “afastado do peito, suficientemente alto para segurar o violino ligeiramente acima da horizontal”²⁶ e que a colocação do polegar “depende do comprimento do polegar e também da corda utilizada”²⁷. Por fim, refere que “o violino não fica preso entre o ombro e o queixo”, devendo estes “estar o mais relaxados possível, impedindo que o braço esquerdo fique parado numa posição”²⁸, tal como o resto do corpo (Rolland, 1960, p. 4 e 5).

²² Citação original: “The violin should be placed in a position that permits a comfortable reach of the bow when playing either at the tip or frog (...)”

²³ Citação original: “The left hand also should be accommodated by placing the violin at an angle with the shoulder line that permits reaching the highest positions with-out undue strain.”

²⁴ Citação original: “The weight of the body should be supported without stiffening the knees.”

²⁵ Citação original: “A gentle transfer of weight from one foot to the other should take place when broad bowing movements are executed.”

²⁶ Citação original: “The elbow should be kept clear of the chest, high enough to hold the violin slightly above horizontal.”

²⁷ Citação original: “(...) depending upon the length of the thumb and also upon the string employed.”

²⁸ Citação original: “The violin is not locked in between the shoulder and chin, but rather, the left shoulder and upper arm are kept in as relaxed a manner as possible”

2.3.2. Abordagem de Shinichi Suzuki

Shinichi Suzuki (1898–1998) apresenta no volume n.º 1 do seu método para violino uma breve introdução, onde contempla as partes constituintes do violino e do arco, aspetos relacionados com a postura, a colocação da mão no arco, a colocação do arco na corda e a posição do cotovelo em cada uma das cordas.

Assim sendo, Suzuki começa por demonstrar como o aluno se deve encontrar sempre que não estiver a tocar, nomeando a postura como posição de descanso. Uma vez que o violino é um Instrumento bastante frágil e que Suzuki recomenda a prática do Instrumento em conjunto, a posição de descanso é uma forma de evitar que os alunos toquem com o Instrumento ou o arco no que os rodeia. A posição consiste em colocar o violino debaixo do cotovelo direito, segurando o arco com a mão direita (apontando para o chão), com os pés juntos.



Figura 35 -
Posição de
descanso, de
Suzuki

Fonte: Volume
1, Método
Suzuki



Figura 36 -
Exercício para
colocação do
Instrumento de
Suzuki.

Fonte: Volume 1,
Método Suzuki

De seguida, demonstra como devemos proceder à colocação do Instrumento, referindo que quando o professor der sinal aos alunos, por exemplo, através de um acorde no piano, estes deverão colocar os “pés à largura dos ombros, com o pé direito ligeiramente atrás do esquerdo”²⁹. Para além disso, refere que uma postura correta consiste em colocar o Instrumento com “o nariz, as cordas, o cotovelo e o pé esquerdo, numa linha reta”. Por fim, menciona que os alunos “devem colocar a mão esquerda no ombro direito quando praticam como segurar o violino”³⁰, de modo a ter a perceção se o Instrumento se encontra estável na posição (Volume 1, Método Suzuki, p. 16).



Figura 37 - Colocação dos pés, de Suzuki.

(Fonte: Volume 1, Método Suzuki)

Posture:

The nose,
↓
the strings,
↓
the elbow,
↓
the left foot,
↓
**in a
straight
line**

Figura 38 - Postura, segundo Suzuki.

(Fonte: Volume 1, Método Suzuki)

No que diz respeito à colocação da mão no arco, Suzuki sugere que o aluno, numa fase inicial, tente com uma caneta ou um lápis, devendo praticar de modo a que “o polegar fique aproximadamente oposto aos dedos médio e anelar e dobrado”³¹. Assim que o aluno tiver aprendido os primeiros passos, demonstra como colocar o dedo indicador e o mindinho no arco, referindo também que “inicialmente coloque o polegar

²⁹ Citação original: “The feet should be placed shoulder-width apart, with the right foot slightly behind the left”.

³⁰ Citação original: “Beginners should place the left hand on the right shoulder when practicing how to hold the violin”.

³¹ Citação original: “Practice so that the thumb is placed approximately apposite the middle and ring fingers and is bent”.

do lado de fora do talão”³². Por fim, refere que assim que o aluno estiver preparado o professor irá ajudar a colocar o polegar na vara do arco (Volume 1, Método Suzuki, p. 17).

Na última secção, demonstra como deve ser colocado o arco na corda, no centro, no meio e no talão; bem como refere que “o arco deve estar sempre paralelo ao cavalete”³³. Para além disso, demonstra o nível do cotovelo direito nas diferentes cordas, sendo que na corda mi deverá estar baixo e relaxado, enquanto na corda sol deverá estar mais alto (Volume 1, Método Suzuki, p. 18).

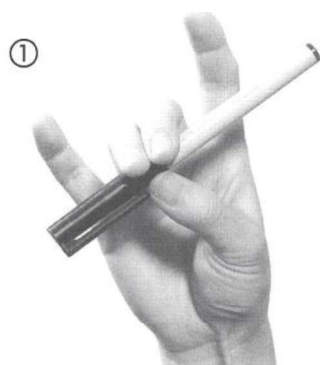


Figura 40 - Colocação do polegar, entre os dedos médio e anelar.

(Fonte: Volume 1, Método Suzuki)

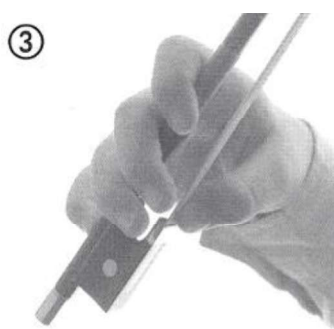


Figura 41 - Colocação do polegar, do lado de fora do talão

(Fonte: Volume 1, Método Suzuki)



Figura 39 - Arco paralelo ao cavalete.

(Fonte: Volume 1, Método Suzuki)

³² Citação original: “Initially place the thumb on the outside of the frog”.

³³ Citação original: The bow should always be parallel to the bridge”.

2.3.3. O ensino do violino com base na individualidade: Abordagem de Kempter (2003)

“Ensinar o corpo a reconhecer e a sentir as posturas e posições corretas exige memória de trabalho - especialmente no início. Só quando o corpo se torna confortável e equilibrado, e os movimentos se tornam praticamente inconscientes, é que a execução musical pode começar a ser o foco principal das aulas.” (Kempter, 2003, p. 5).³⁴

O autor indica que não permite que nenhum aluno toque, sem que o corpo esteja preparado primeiro³⁵, referindo os seus 6 princípios básicos:

1. Colocação dos pés com os calcanhares diretamente sob as bases das coxas.
2. O tronco do corpo está direito e a pélvis está centrada sobre as pernas, os ombros estão para baixo na sua posição normal e relaxada, as costas estão alongadas e o umbigo está centrado entre os ossos pélvicos.
3. O pescoço está livre de tensão.
4. A mão direita segura o arco na "melhor" posição que o aluno pode fazer.
5. A mão esquerda está à altura correta e é macia, com dedos curvos e separados que se dobram facilmente sobre a escala (chamada "estrutura de oitava" da mão esquerda).

³⁴ Citação original: “Teaching the body to recognize and feel correct postures and positions stresses working memory-especially in the beginning. Only when the body becomes comfortable and balanced, and move-ments become practically unconscious can music playing begin to be the primary focus of the lessons.”

6. O aluno está calmo e pronto para receber instruções (Kempter, 2003, P. 8).³⁶

Para além disso, refere que ensinar o corpo antes da música pode ser satisfatório tanto para o professor como para o aluno, pelos seguintes fatores:

1. a necessidade de reabilitação é reduzida; 2. os alunos podem medir o progresso em passos concretos e observáveis; 3. a música avançada é mais satisfatória quando é tocada sem tensão; e 4. a recompensa final é quando os alunos avançados desenvolveram o equilíbrio controlado e os movimentos fluidos para tocar um grande concerto ou sonata com uma técnica que lhes permite realizar os seus próprios objetivos musicais (Kempter, 2003, p. 5).³⁷

Kempter (2003), destaca que uma postura correta é mais do que estar em pé ou alinhar o nariz, o cotovelo, a cabeça do violino e o dedo do pé; uma vez que qualquer um desses aspetos tem potencial de produzir tensões e/ou padrões de movimentos incorretos. Assim sendo, a postura deve ser analisada com base na individualidade.

No seu livro intitulado *How Muscles Learn – Teaching the Violin With the Body in Mind (2003)*, indica como devemos proceder para ter uma postura equilibrada, sentados e em pé. Assim sendo, quando estivermos a praticar Instrumento sentados, devemos adotar os seguintes padrões:

³⁶ Citação original: “1. Placement of the feet with heels directly under the thigh sockets. 2. The trunk of the body is upright and pelvis is centered over the legs, shoulders are down in their normal, relaxed position, the back is elongated and the belly button is centered between the pelvic bones. 3. The neck is free of tension. 4. The right hand is holding the bow in “the best” bow hold the student can make. 5. The left hand is at the correct height and is soft, with curved, separate fingers which fold easily over the fingerboard (called the “octave frame” of the left hand). 6. The student is quiet and ready to receive instruction.”

³⁷ Citação original: “1. the need for rehabilitation is reduced; 2. students can measure progress in concrete, observable steps; 3. advanced music is more satisfying when it is played without tension; and 4. the ultimate pay-back is when advanced students have developed the controlled balance and fluid motions to play a great concerto or sonata with a technique that allows them to realize their own musical goals.”

- a pélvis na vertical e equilibrada, sem estar inclinada nem para a frente ou para trás.
- a curva lombar apresenta uma curvatura para a frente.
- a caixa torácica deve estar ligeiramente inclinada para baixo em direção à bacia.
- a cintura escapular assenta na parte superior da caixa torácica e os ombros estão relaxados.
- o peito encontra-se elevado, fazendo com que a parte superior se alargue.
- a coluna vertebral alonga-se através do centro do pescoço, mantendo a cabeça equilibrada.

Por outro lado, quando estivermos a praticar Instrumento em pé, devemos adotar os seguintes padrões:

- os pés devem ser colocados diretamente sob as bases das coxas (cerca de 15 cm de distância) com os dedos virados para a frente.
- os joelhos devem estar relaxados e alinhados com as articulações das coxas e dos tornozelos.
- a bacia assenta sobre as coxas sem ser empurrada para a frente ou inclinada para trás.
- o tronco deve estar equilibrado como na postura sentada.
- os braços devem se alongar e pender sobre o corpo.



Figura 42 - Eixo Central

(Fonte: Kempster (2003)

Resumidamente, uma postura correta deve ser organizada através do eixo central, com o corpo perfeitamente alinhado, tal como é retratado na figura 42.

Para além disso, o autor retrata no seu livro vários aspetos que foram mencionados ao longo do estágio no CRCB, tais como o ângulo da cabeça, o ângulo do violino, a posição da mão esquerda sobre o braço do Instrumento e a posição do cotovelo direito.

No que diz respeito ao ângulo da cabeça, Kempter (2003), refere que é mais fácil visualizar no eixo posterior, pois é possível aferir se a cabeça se inclina em direção ao Instrumento, o que é o mais correto, ou não. Normalmente, o ângulo da cabeça é afetado quando os alunos tentam olhar para as fitas colocadas na escala do Instrumento ou quando estão a tocar e a estante e o corpo não estão corretamente alinhados. Por fim, devemos consciencializar o aluno sobre a correta colocação do maxilar na queixeira e ensiná-lo a prestar atenção aos músculos do pescoço e aos ombros, que devem estar relaxados e na sua posição natural (Fig. 43).

Em relação ao ângulo do violino, o autor menciona que ocasionalmente nos deparamos com ângulos menos corretos, devido ao facto dos alunos apresentarem “corpos pequenos, magros e ombros inclinados”³⁸ (p. 26). Nestes casos, independentemente da almofada escolhida, o violino terá um ângulo demasiado grande, o que dificultará o acesso à corda Mi³⁹. Quando nos deparamos com este problema, devemos reforçar a almofada do aluno com esponja ou parafusos maiores, criando um ângulo mais benéfico para a prática do Instrumento (Fig. 44).

³⁸ Citação original: “(...) skinny little bodies and sloping shoulders”.

³⁹ O violino possui quatro cordas (Sol, Ré, Lá e Mi), sendo a corda Sol a mais grave e a corda Mi a mais aguda.



Figura 43 - Ângulo da cabeça.

Fonte: Kempter (2003)



Figura 44 - Ângulo do Instrumento

No que diz respeito à posição da mão esquerda sobre o braço do Instrumento e à posição do cotovelo direito, Kempter (2003) refere que uma forma simples de pensar na posição ideal das mãos é imaginar uma “linha reta que vai da base dos dedos até aos cotovelos de ambos os braços”⁴⁰ (p. 58).



Figura 45 - Posição correta do braço direito.

Fonte: Kempter (2003)



Figura 46 - Posição correta do braço esquerdo.

Fonte: Kempter (2003)

⁴⁰ Citação original: “(...) straight line from knuckles to elbow in both arms (...)”.

Kempter (2003, p. 23), refere que a escolha da almofada e da queixeira tem impacto direto na postura, sendo “responsabilidade do professor ter à disposição esponjas, tesuras, almofadas”⁴¹ para conseguir adaptar os acessórios, de modo a que o aluno se sinta confortável na prática do Instrumento.

Pela minha experiência, a maioria dos alunos sente-se mais confortável a utilizar algum tipo de apoio por baixo do violino. Isto é opcional, no entanto, A TENSÃO NO PESCOÇO E NOS OMBROS PODE SER COMPLETAMENTE EVITADA. Alguns alunos que podem não necessitar inicialmente de uma almofada podem crescer de tal forma que esta será necessária mais tarde - outra razão para anos de observação cuidadosa por parte dos professores (Kempter, 2003, p. 23)⁴².

O mesmo menciona que existem diversos formatos e tamanhos de queixeiras e almofadas; porém, não estão adaptadas para as necessidades individuais de cada corpo, considerando que “a maioria dos alunos precisa de alguma personalização dos apoios de queixo e das almofadas”⁴³. Por fim, conclui com a abordagem dos professores Alexander “trazer o Instrumento para o corpo, não o corpo para o Instrumento”⁴⁴, ou seja, devemos pensar em definir e manter uma postura correta, de modo a evitar problemas futuros, como a dor/desconforto ou mesmo até possíveis lesões associadas à prática do Instrumento (p.23).

⁴¹ Citação Original: “Its responsibility of the teacher to have sponges, scissors, pads (...).

⁴² Citação Original: “It has been my experience that most students are more com-fortable using some sort of support under the violin. This is optional, however, AS LONG AS TENSION IN NECK AND SHOULDERS CAN BE COMPLETELY AVOIDED. Some students who might not initially need a shoulder pad might grow in such a way that one is needed later on another reason for years of careful observation by teachers.”

⁴³ Citação Original: “(...) most students need some customizing of chinrests and shoulder pads.”

⁴⁴ Citação Original: “bring the instrument to the body, not the body to the instrument”.

3. Plano de Investigação e metodologia

O enquadramento teórico apresentado permite-nos aprofundar o conhecimento sobre a história e evolução do violino, bem como a introdução dos acessórios (queixeira e almofada). Para além disso, permite-nos aprofundar os conhecimentos sobre questões posturais.

Para a investigação, realizei entrevistas como Instrumento de recolha de dados, tendo sido aplicadas no Conservatório Regional de Castelo Branco, na Academia de Música do Porto e na Escola Superior de Artes Aplicadas. Selecionei o CRCB, uma vez que foi a instituição onde realizei a prática de ensino supervisionada; selecionei a AMP, uma vez que me encontro a lecionar na instituição; e a ESART, por ter sido a instituição onde realizei a minha licenciatura e o Mestrado em Ensino. O guião da entrevista encontra-se em anexo.

3.1. Entrevistas

A recolha de dados desta investigação foi dedicada à aplicação de inquéritos por entrevista a quatro professores de violino, sendo dois professores da ESART, a professora com que realizei a prática de ensino supervisionada no CRCB e a professora da AMP.

O presente projeto de investigação tem como objetivo principal identificar as vantagens e desvantagens associadas ao uso de acessórios na aprendizagem do violino, relacionando a técnica com a postura e o conforto.

No presente inquérito, serão abordadas questões relacionadas com a postura e as diversas aplicações possíveis dos acessórios, destacando a importância de adaptar o ensino do violino às necessidades individuais de cada aluno, reconhecendo as suas características físicas e mentais.

A correta utilização dos acessórios pode influenciar positivamente a prevenção de lesões e o desenvolvimento de uma maior consciência corporal, prevenindo lesões musculoesqueléticas associadas à prática do Instrumento.

A entrevista foi dividida em quatro secções: caracterização do professor, questões posturais, utilização de acessórios (queixeira e almofada) e a dor/desconforto associados à prática do Instrumento.

As entrevistas semiabertas foram realizadas de formato online, gravadas e depois transcritas, sendo que para a sua realização, foi criado um guião.

3.2. Análise das entrevistas aos professores

Caracterização do professor

1- Com que idade começou a estudar violino?

Entrevistado A	7 anos.
Entrevistado B	10 anos.
Entrevistado C	9 anos.
Entrevistado D	5 anos.

2- Onde realizou os seus estudos musicais?

Entrevistado A	<ul style="list-style-type: none"> - Academia de Música de Espinho. - Academia de Música de Paço de Brandão. -Educação superior: Escola de Música e Artes do Espetáculo (ESMAE), Porto. - Pós-graduação e mestrados: Universidade de Aveiro (Ensino Vocacional e Ensino de Música). - Título de Especialista: Politécnico de Castelo Branco. - Esteve matriculado no Doutoramento: Universidade de Badajoz e Cáceres, Espanha.
Entrevistado B	<ul style="list-style-type: none"> - Pauta Musical, em Santa Cristina do Couto - Centro de Cultura Musical -Artave: Escola Profissional Artística do Vale do Ave Licenciatura, mestrado em performance e mestrado em ensino: Escola Superior de Artes Aplicadas
Entrevistado C	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciou os estudos em Amersfoort, na Holanda. - Licenciatura e profissionalização em violino, pedagogia, metodologia, direção de ensemble e violino barroco, na Escola Superior Real de Haia, nos Países Baixos.
Entrevistado D	<ul style="list-style-type: none"> - Academia de Música de Paços de Brandão. - Licenciatura e mestrado em ensino: Escola Superior de Artes Aplicadas.

3- Há quanto tempo leciona violino?

Entrevistado A	24 anos de experiência.
Entrevistado B	14 anos de experiência.
Entrevistado C	40 anos de experiência.
Entrevistado D	6 anos de experiência.

Questões posturais:

4- Em algum período, acadêmico e profissional, pesquisou sobre questões posturais?

4.1- Por que motivo realizou essa pesquisa? (se aplicável)

Entrevistado A	Sim, para necessidades próprias ou de alunos. Considera a postura fundamental na prática e ensino.
Entrevistado B	Sim, foi pesquisando a vida toda, mas passou a ser uma preocupação mais recorrente quando começou a dar aulas.
Entrevistado C	Sim, devido a alguns problemas físicos que surgiram.
Entrevistado D	Sim, como estudante, devido a lesões e enquanto docente, para acompanhar a evolução física dos alunos de uma melhor forma.

5- Durante a sua formação, alguma vez foi alertado sobre a importância de uma postura correta?

Entrevistado A	Sim, embora com menos persistência do que faz hoje enquanto docente. Professores destacavam aspetos como não deixar o violino cair, manter os ombros retos, e posicionamento correto.
Entrevistado B	Sim, em particular com o professor Augusto Trindade, na ESART. Na Artave, referiu ter experimentado várias almofadas, porém não era uma preocupação muito acentuada.
Entrevistado C	Sim, principalmente quando mudou de professor e teve que rever toda a postura.
Entrevistado D	Sim, foi acompanhada por professores muito competentes e conscientes da importância da postura na formação do instrumentista.

6- Qual a importância de uma postura correta na prática do Instrumento?

Entrevistado A	Considera fundamental. Desde o início, desde as primeiras aulas.
Entrevistado B	Considera a importância extrema.
Entrevistado C	Considera muito importante.
Entrevistado D	Uma postura correta, previne lesões, permite maior precisão e agilidade, influencia a qualidade do som, permite uma maior resistência ao tocar por longos períodos e tem impacto na interpretação musical.

7- Considera que a técnica está relacionada com a postura e o conforto?

Entrevistado A	Sim, uma boa postura facilita a execução técnica. Refere que um bom posicionamento do violino e do arco são as peças chave para depois realmente o violinista conseguir executar sem dificuldade aquilo a que se propõe.
Entrevistado B	Sim, refere que uma boa postura permite uma excelente técnica. Apesar de não sentir desconforto na prática do Instrumento, refere ter esse cuidado com os alunos, por ter noção que há corpos /fisiologias que são muito afetadas quando a postura não é confortável.
Entrevistado C	Sim, refere que uma postura incorreta terá implicações na técnica e ainda mais no conforto.
Entrevistado D	Sim, uma boa técnica depende de uma postura correta e confortável, proporcionando uma maior agilidade, resistência e qualidade sonora.

8- Considera importante adaptar o ensino do violino às necessidades individuais de cada indivíduo, reconhecendo as suas características físicas e mentais?

Entrevistado A	Sim, cada aluno tem características físicas, anatómicas e psicológicas únicas, devendo o ensino ser individualizado.
Entrevistado B	Sim, defende que o ensino tem que ser necessariamente individualizado, sendo adaptado às características físicas e mentais dos alunos.
Entrevistado C	Sim, refere que cada pessoa é diferente, em termos físicos, sendo necessário ver em pormenor, tanto a postura geral, como das

	mãos, dos braços, do pescoço.
Entrevistado D	Sim. Refere ser importante personalizar o ensino do violino, para tornar a aprendizagem mais eficaz, prazerosa e acessível, independentemente das diferenças físicas e cognitivas de cada aluno.

9- Quando está a construir a postura de um aluno em fase inicial, quais as referências que utiliza?

Entrevistado A	Utiliza a metodologia Suzuki. Colocação do violino, orientação dos pés, colocação de fitas na escala do Instrumento. No arco, a colocação do polegar por baixo da noz.
Entrevistado B	Utiliza ideias de Suzuki e refere outros pedagogos como Galamian e Flesch. Defende a colocação do Instrumento na clavícula.
Entrevistado C	Refere os aspetos básicos e principais para começar: <ul style="list-style-type: none"> - Colocação dos pés. - Ancas e os ombros, por cima dos pés. - Violino no ombro, virado para a esquerda. - Cabeça e o pescoço, corretamente colocados.
Entrevistado D	Numa fase inicial, utiliza o método Suzuki, porque prioriza a assimilação natural da postura, sem pressão, através da observação e da repetição. Assim, a postura torna-se um reflexo espontâneo, que permite ao aluno tocar com mais fluidez e musicalidade.

Utilização de acessórios (queixeira e almofada)

10- Considera importante a utilização de acessórios (queixeira e almofada) na prática do Instrumento?

Entrevistado A	Sim, porém, adaptado a cada aluno.
Entrevistado B	Sim, no entanto, recomenda uma almofada que permita o apoio do violino na clavícula. Em relação às queixeiras, recomenda uma que não seja muito afastada do estandarte.
Entrevistado C	Sim.
Entrevistado D	Sim, considero.

11- Quais as vantagens e desvantagens que associa ao uso deste tipo de acessórios?

Entrevistado A	Numa fase inicial, não utiliza almofada, apenas esponja que é adaptada à altura do pescoço do aluno. Só mais tarde é que introduz a almofada, por normalmente ser mais rígida e menos flexível.
Entrevistado B	Refere que as vantagens são imensas e que defende a muito a utilização. Menciona que as desvantagens são quando os professores não procuram soluções, não procuram adaptar e não procuram individualizar.
Entrevistado C	Em relação às vantagens, refere que a queixeira ajuda a segurar o violino e a almofada ajuda no preenchimento dos espaços do ombro. Não refere desvantagens, porém indica que a almofada tem que ser adequada e adaptada, o que pode depender da posição da queixeira.
Entrevistado D	Vantagens: O uso desses acessórios pode ajudar na estabilidade e conforto da postura e por exemplo na facilidade da realização das mudanças de posição. Desvantagens: Por vezes os ajustes de algumas almofadas são difíceis e tem influência na ressonância do Instrumento. No caso das queixeiros, podem causar pressão e desconforto no maxilar.

12- Considera que a correta utilização dos acessórios pode influenciar positivamente a prevenção de lesões e o desenvolvimento de uma maior consciência corporal, prevenindo lesões musculoesqueléticas associadas à prática do Instrumento?

Entrevistado A	Sim. Uma altura desadequada da almofada, pode provocar lesões a curto, médio e longo prazo.
Entrevistado B	Sim, refere que o uso adequado dos acessórios é fundamental para evitar lesões e ressalta o papel dos acessórios em preencher espaços e reduzir compensações musculares desnecessárias, que podem provocar desvios na coluna.
Entrevistado C	Sim, refere que na altura tocou violino barroco e não se adaptou a tocar sem almofada e a segurar o violino com a mão esquerda, tendo provocado dores. Menciona que sempre gostou de tocar com almofada e que experimentou vários modelos.
Entrevistado D	Sim, claro.

13- Considera que a utilização de acessórios está relacionada com a fisionomia do indivíduo?

Entrevistado A	Sim, tem a ver com fatores como a condição física do aluno, a altura do pescoço. Quando o aluno necessita de mais apoio, adiciona uma esponja, ou um pano. Quando são crianças, uma esponja baixa é o suficiente para segurar o Instrumento.
Entrevistado B	Sim, sendo a prioridade conscientizar os alunos sobre uma postura e uma técnica correta. Uma postura adequada permite a estabilidade do violino e uma maior liberdade de movimentos.
Entrevistado C	Sim. Refere que numa fase inicial, utiliza modelos mais básicos por serem mais baratos, como por exemplo imitações da almofada KUN, por ser mais leve do que a almofada WOLF.
Entrevistado D	Sim, refere que a escolha dos acessórios deve ser feita e adaptada consoante a fisionomia de cada um, de modo a atingir maior conforto e melhores resultados.

14- Considera importante informar os alunos que há vários modelos de acessórios (queixeiras e almofadas), com adaptações distintas?

Entrevistado A	Sim, os alunos devem experimentar diferentes modelos para escolherem qual o mais confortável.
Entrevistado B	Sim, incentiva os alunos do ensino superior a experimentarem acessórios diferentes, promovendo a autonomia e a independência. Em relação aos mais jovens, prioriza a consciencialização da postura, sendo que o professor testa e adapta os acessórios.
Entrevistado C	Sim.
Entrevistado D	Sim, é importante dar a conhecer as várias alternativas, para se algo já não estiver a funcionar, haverá uma variedade de acessórios para experimentar.

15- Recorre à utilização de almofada (Wolf, Kun, etc.) ou outro tipo de apoio (esponja, etc.) na prática do Instrumento?

Entrevistado A	Sim
Entrevistado B	Sim
Entrevistado C	Sim
Entrevistado D	Utilizo esponja ou almofada, normalmente modelo EFEL,

	dependendo da idade e fisionomia do aluno.
--	--

16- Qual o modelo que utiliza e quais as vantagens e desvantagens que identifica?
(Se aplicável)

Entrevistado A	Utiliza uma almofada KUN, adaptada à altura do pescoço. No entanto refere não ser fundamentalista, devendo os alunos procurar outras marcas e modelos. Recomenda a sua utilização, para que o Instrumento fique mais seguro e a mão esquerda fique livre.
Entrevistado B	Atualmente utiliza apenas uma esponja.
Entrevistado C	Utiliza a almofada KUN por ser uma almofada leve e com boa qualidade, mas para os alunos utiliza imitações, como MUKO.
Entrevistado D	Utiliza o modelo EFEL, porque dá para moldar e adaptar ao corpo do aluno.

17- Que tipo de queixeira utiliza?

Entrevistado A	Modelo à esquerda do estandarte. Queixeira baixa.
Entrevistado B	Modelo central, com modificações.
Entrevistado C	Modelo à esquerda do estandarte.
Entrevistado D	Modelo à esquerda do estandarte.

18- Qual o modelo que utiliza e quais as vantagens e desvantagens que identifica?
(Se aplicável)

Entrevistado A	Refere utilizar um modelo antigo, que veio juntamente com o Instrumento.
Entrevistado B	Modelo Gewa, tendo raspado ligeiramente devido a uma pequena protuberância, para evitar ferir o pescoço.
Entrevistado C	Refere sentir-se bem com a queixeira que utiliza, não tendo apresentado desvantagens.
Entrevistado D	Modelo Guarneri, referindo ser o modelo que melhor se adapta à altura do seu pescoço, à almofada e ao posicionamento da cabeça no violino, estando tudo interligado.

19- Alterou o tipo de acessórios que utiliza desde o começo do estudo do violino?

Entrevistado A	Sim
Entrevistado B	Sim
Entrevistado C	Não, apenas experimentou várias almofadas.
Entrevistado D	Sim.

20- Caso se verifique, indique qual foi a mudança efetuada e as vantagens que identifica?

Entrevistado A	Começou com a almofada WOLF, que considerou desconfortável por ser inflexível e demasiado alta. Atualmente utiliza uma almofada KUN.
Entrevistado B	Inicialmente, usou uma almofada WOLF, tendo problemas com a altura excessiva. Depois mudou para uma almofada KUN, tendo reduzido a altura e utilizado preenchimentos adicionais. Por fim alterou para uma esponja. No mestrado, alterou de uma queixeira à esquerda do estandarte para uma queixeira centrada, trazendo benefícios como conforto e estabilidade no encaixe.
Entrevistado C	Não houve mudanças.
Entrevistado D	Aos 5 anos começou com esponja, posteriormente mudou para para uma almofada WOLF, mas devido a dores e desconforto, foi recomendado o modelo EFEL, sendo o modelo que utiliza até hoje. Sentiu melhoria ao nível da resistência ao tocar por longos períodos de tempo sem dor ou desconforto.

A dor e o desconforto associados à prática do Instrumento:

21- Já alguma vez sentiu algum tipo de dor/desconforto na prática do Instrumento?

Entrevistado A	Sim, tendo referido que a prática do Instrumento não é algo natural para o nosso corpo,
Entrevistado B	Referiu raramente ter sentido dor a tocar, no entanto sentiu muitas vezes cansaço.
Entrevistado C	Sim, quando estava a estudar, pois a sua postura não estava muito correta.

Entrevistado D	Sim.
----------------	------

22- Quais foram os locais onde já sentiu dor/desconforto?

Entrevistado A	Afirmou, que teve uma fase na sua vida que teve bastantes problemas a nível de costas e pescoço.
Entrevistado B	Afirmou sentir um cansaço extremo no braço, devido à altura da almofada KUN, que acabava por empurrar o ombro para baixo.
Entrevistado C	Afirmou sentir dores na zona dos ombros.
Entrevistado D	Principalmente na zona dos ombros e costas (zona superior).

23- Depois de sentir dor/desconforto, procurou algum meio para melhorar a situação? (Se aplicável)

Entrevistado A	Sim. Procurou adaptar os acessórios, realizou reeducação postural e a prática de exercício físico.
Entrevistado B	Sim, tendo alterado os acessórios.
Entrevistado C	Sim, fez fisioterapia com um fisioterapeuta especializado em músicos.
Entrevistado D	Sim, procurou aconselhamento médico.

24- Que tipo de problemas foram identificados e qual a solução que encontrou? (se aplicável)

Entrevistado A	Há 12 anos, entrou num acumular de tensões, na omoplata, nos trapézios e no pescoço. Referiu ter o pescoço alto e pouca massa muscular, o que acabou por comprometer a sustentabilidade da coluna, bem como tudo o resto.
Entrevistado B	Alterou os acessórios.
Entrevistado C	Alterou a postura, desde a posição dos pés ao resto do corpo.
Entrevistado D	Foram identificadas contraturas e tendinites. A solução passou pela fisioterapia e pela mudança da almofada.

25- Tem por hábito praticar algum tipo de atividade física?

Entrevistado A	Sim.
Entrevistado B	Não, porém, realiza exercícios de aquecimento técnicos, procurando ser consciente dos movimentos que o corpo está a fazer.
Entrevistado C	Sim.
Entrevistado D	Sim.

26- Que tipo de atividade física pratica e com que frequência? (Se aplicável)

Entrevistado A	Pratica natação, embora não com a regularidade que faria, devido a limitações de tempo.
Entrevistado B	Não pratica atividade física.
Entrevistado C	Pratica pilates, mobilidade e no verão costuma nadar. Às vezes faz caminhadas e corridas.
Entrevistado D	Pratica pilates duas vezes por semana.

27- Considera que a atividade física pode ser um meio de prevenção de lesões?

Entrevistado A	Sim. No caso da natação, considera ser um desporto bastante completo, sendo positivo na nossa área, porque trabalha a coluna vertebral, ombros. Afirmou que no futuro, irá tentar aumentar as sessões de exercício físico. Referiu aquecer e alongar diariamente, reforçando a necessidade de nos prevenirmos.
Entrevistado B	Sim, refere que apesar do seu corpo não precisar desse reforço, tem alunos que precisam, em particular na ESART por serem mais avançados. Procura fazer um aquecimento não puramente físico, mas técnico para que o aluno se encontre confortável.
Entrevistado C	Sim, refere a importância do corpo estar sempre em boas condições, destacando a importância de relaxar e trabalhar os músculos e tendões para o corpo ficar menos tenso.
Entrevistado D	Sim. Refere que o reforço muscular é importante na prevenção de lesões e para uma prática instrumental mais saudável.

28-Como professor, considera importante consciencializar o aluno sobre as questões posturais?

Entrevistado A	<p>Sim, refere a importância da postura e saúde física desde cedo, uma vez que se torna complicado mudar posturas mal adquiridas.</p> <p>Com alunos mais velhos, considera importante:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fazer aquecimento antes de tocar, com e sem os Instrumentos. - Alongar. - Fazer intervalos ao longo do estudo, quer por questões físicas como por questões de concentração. - Praticar algum desporto, que também faça reforço muscular, para que aguentem mais tempo, com qualidade e menos esforço.
Entrevistado B	<p>Sim, considera essencial, mesmo para alunos mais jovens, mas de forma mais simplificada. Relaciona uma postura desadequada, com uma técnica comprometida e com o desconforto. Indica que a consciencialização pode ser trabalhada através de exercícios, jogos e orientações práticas.</p>
Entrevistado C	<p>Sim, considera muito importante. Refere dar importância à postura desde a primeira aula, começando com os pés, depois o corpo, os braços e as mãos.</p>
Entrevistado D	<p>Sim, considera fundamental consciencializar o aluno sobre a importância das questões posturais para um bom desenvolvimento técnico e artístico, além de prevenir lesões a longo prazo.</p>

Vantagens e desvantagens da utilização de acessórios na prática do violino

Com base na bibliografia apresentada e nas entrevistas realizadas, é possível aferir que a utilização da almofada e da queixeira é uma escolha pessoal que depende do conforto, da técnica e da fisionomia do instrumentista. Assim sendo, relativamente à utilização da almofada, apresentam-se as vantagens e desvantagens identificadas.

Vantagem da utilização da almofada:

- oferece um maior suporte, estabilidade e conforto na colocação do Instrumento, reduzindo a tensão no ombro esquerdo e no pescoço;
- ajuda a manter uma posição consistente do Instrumento;
- facilita as mudanças de posição e o vibrato, libertando tensão muscular desnecessária;
- pode beneficiar a resistência na prática do Instrumento;
- variedade de modelos e adaptações.

Desvantagens da utilização da almofada:

- pode criar tensão muscular, caso não seja adequada ou não esteja adaptada;
- pode criar uma postura artificial ou rígida, limitando a flexibilidade ao tocar;
- possível falta de contacto com o Instrumento devido à altura adicional.
- possível perda de ressonância do Instrumento.

Relativamente à utilização da queixeira, seguem-se as vantagens e desvantagens que identifiquei:

Vantagem da utilização da queixeira:

- auxilia o suporte e a estabilidade do violino sob o maxilar, reduzindo a tensão da mão esquerda;
- melhora a postura, evitando a inclinação excessiva da cabeça;
- variedade de modelos e adaptações.

Desvantagens da utilização da queixeira:

- alguns instrumentistas consideram alguns modelos desconfortáveis, causando dor no maxilar ou irritação na pele;
- a altura ou o formato errado pode causar tensão no pescoço;
- possível perda de ressonância do Instrumento.

Considerações finais sobre as entrevistas

O primeiro capítulo da entrevista (Caracterização do professor) pretende aferir a formação e experiência profissional dos docentes. Assim sendo, a idade com que iniciaram a prática do Instrumento varia entre 5 e 10 anos, sendo que cada entrevistado estudou em instituições diferentes, refletindo formações diversificadas. No que diz respeito à experiência de ensino, esta varia de 6 a 40 anos, sendo que a Entrevista C possui a maior experiência (40 anos) e a Entrevista D a menor (6 anos).

No segundo capítulo (Questões posturais), todos os entrevistados afirmaram ter pesquisado sobre a postura em alguma fase das suas vidas, seja por questões pessoais ou necessidade de alunos. Para além disso, todos referiram ter abordado a consciencialização postural ao longo das suas formações, porém, em alguns dos casos, com menos ênfase do que praticam hoje (Entrevista A). Todos consideram a postura fundamental para a técnica, conforto e prevenção de lesões. Por fim, há unanimidade sobre a necessidade de adaptar o ensino às características físicas e mentais do aluno, sendo que os métodos utilizados variam, entre Suzuki (citado nas Entrevistas A e D), outros autores como Galamian e Flesch (mencionados na Entrevista B) e referências básicas como colocação dos pés e postura em geral (Entrevista C).

No terceiro capítulo (Utilização de acessórios), todos consideram importante a utilização de acessórios, mas com adaptações individuais. No caso das almofadas, as Entrevistas A e C utilizam o modelo KUN, a Entrevista B utiliza apenas uma esponja e a Entrevista D prefere o modelo EFEL. No caso das queixeiros, as Entrevistas A, C e D, utilizam o modelo à esquerda do estandarte e na Entrevista B utiliza o modelo centrado. Por fim, todos mencionam que a correta utilização/adaptação dos acessórios pode prevenir lesões, sendo que todos referiram ter alterado/modificado os acessórios ao longo dos seus percursos por questões de conforto.

No quarto capítulo (A dor e o desconforto associados à prática do Instrumento), todos relataram ter sentido dor, desconforto ou cansaço extremo, com maior incidência nos ombros e nas costas. As soluções encontradas variam entre alterar/ajustar os acessórios, fisioterapia, reeducação postural e exercícios físicos. Para além disso, todos concordam que a prática de atividade física é um meio de prevenção de lesões, sendo mencionados o Pilates e a Natação. Por fim, todos enfatizam a necessidade de consciencializar os alunos sobre as questões posturais desde o início, sugerindo também a realização de alongamentos, pausas frequentes, fortalecimento muscular, jogos e exercícios práticos, entre outros.

Conclusões

A prática de ensino supervisionada no Conservatório Regional de Castelo Branco foi enriquecedora no que diz respeito à minha atividade como docente na área da música, quer seja a nível instrumental, quer a nível de música de conjunto, uma vez que aprofundei os meus conhecimentos sobre metodologias de ensino, como lidar com diferentes tipos de alunos e como organizar e gerir uma aula. Para além disso, tive a oportunidade de acompanhar os alunos durante as provas e audições de Instrumento, bem como os concertos realizados pela Orquestra de Cordas.

Em relação à segunda parte, a aprendizagem do violino revela a importância crucial de adotar uma postura adequada, bem como uma utilização consciente dos acessórios, neste caso, a queixeira e a almofada. Ao longo das entrevistas, ficou evidente a experiência profissional dos professores e a sua abordagem pedagógica, reforçando que cada aluno possui características físicas e mentais únicas que devem ser tidas em consideração no processo de ensino. A prática do violino apresenta desafios técnicos e físicos, uma vez que a sua colocação acaba por não ser algo natural, exigindo uma atenção especial à postura e ao uso adequado de acessórios, de modo a estarmos confortáveis e relaxados na sua prática. A análise das entrevistas com professores de violino revelou a importância de um ensino adaptado às necessidades individuais dos alunos, reconhecendo que fatores físicos e mentais influenciam diretamente a aprendizagem.

Os dados recolhidos indicam que uma postura correta não só facilita a execução técnica e melhora o conforto, como também previne lesões, sendo um aspeto referido por todos os entrevistados. A utilização de acessórios, com as devidas adaptações, surge como uma prática amplamente aceite pelos docentes, referindo que a sua correta implementação pode resultar em uma experiência de aprendizagem mais eficaz. Além disso, a correta utilização de acessórios pode oferecer suporte, conforto e estabilidade, reduzindo tensões e promovendo uma maior liberdade na prática do Instrumento. No entanto, é fundamental escolher esses acessórios de forma consciente, de modo a evitar a dor e o desconforto associados à prática do Instrumento.

Por fim, a consciencialização postural, a prática de exercício físico, a adaptação individual dos acessórios, os alongamentos, não são apenas formas de promover a técnica, mas também passos essenciais para garantir a saúde e o bem-estar de cada instrumentista. Torna-se evidente que a consciencialização sobre as questões posturais e a personalização do ensino são fundamentais para a aprendizagem dos alunos, ou seja, a promoção de um ensino reflexivo que priorize a saúde e a eficiência técnica deve ser o objetivo principal entre os docentes, assegurando que o percurso musical do aluno não seja apenas gratificante, mas também sustentável ao longo do tempo.

Bibliografia

- Auer, L. (1921). *Violin Playing As I Teach It*. New York.
- Baillot, P. (s.d.). *L'art du violon - Nouvelle Méthode*. Paris.
- Coe, A. (2009). *A Beginning Teacher's Guide to Beginner Violinists*. Columbus State University.
- Cnop, A. (2019). *The Rise of the Chinrest and Shoulder Rest: Their Influence on Violin Performance Practice*.
- CPLEER, E. P. do. (2012). *Música e saúde: prevenção de Lesões musculoesqueléticas relacionadas com a performance instrumental* (pp. 1 – 59).
- Fischer, S. (s.d.). *Violin Lesson*. Edition Peters.
- Fischer, S. (1997). *Basics*. London: Edition Peters.
- Galamian, I. (1962). *Principles of Violin Playing and Teaching*. Estados Unidos da América: Prentice Hall. Inc.
- Geminiani, F. (1751). *The Art of Playing on the Violin*. London.
- Gerle, R. (1983). *The Art of Practising The Violin*. London: Stainer & Bell.
- Kempler, S. (2003). *How muscles learn: Teaching the violin with teh body in mind*. USA: Summy-Birchard
- McTighe, A. (2013). *The Baroque Violin: Technique, Sound, and Replication with a Modern Set-up*.
- Machado, J. (2017). *O uso da almofada e a sua intervenção na criação de uma consciência corporal dos membros superiores na prática inicial do violino*
- Mozart, L. (1948). *A Treatise on the Fundamental Principles of Violin Playing*. Oxford University Press.
- Pinto, A. (2017). *O Arco / Contributos Didáticos para o Ensino do Violino*. Chiado Books.
- Rolland, P. (1960). *Basic Principles of Violin Playing*. University of Illinois, Urbana.
- Santos, M. (2013). *Desenvolvimento de uma Almofada de Violino*. Universidade do Porto.
- Starr, W. (2000). *The Suzuki Violinist: A guide for teachers and parents*. USA: Alfred Publishing Co.
- Sousa e Brito, A., & Sousa e Brito, A. (2009). *O Violino - A sublimação da Madeira*. *Ciência & Tecnologia Dos Materiais*, 21(3/4), 48–57.

Stowell, R. (1992). *The Cambridge Companion to the Violin*. Cambridge, Inglaterra: University Press

Stowell, R. (2004). *The Early Violin and Viola: A Practical Guide*. (R. Stowell, Ed.). Cambridge: Cambridge University Press.

Stowell, R. (2017). Technique and performing practice. In R. Stowell (Ed.), *The Cambridge Companion to the Violin* (pp. 122–142). Cambridge: Cambridge University Press.

Suzuki, S. (1995). *Suzuki Violin School*. Volume 1. Warner Bros.

Trindade, A. (2010). *A iniciação em Violino e a Introdução do Método Suzuki em Portugal*. Aveiro: Universidade de Aveiro.

Anexos

Anexo A

Inquérito por Entrevista – Professores

"A utilização de acessórios na aprendizagem do violino"

Esta investigação insere-se no âmbito do projeto educativo do 2.º ano de Mestrado em Ensino de Música ministrado na Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco.

O presente projeto de investigação tem como objetivo principal identificar as vantagens e desvantagens associadas ao uso de acessórios na aprendizagem do violino, relacionando a técnica com a postura e o conforto.

No presente inquérito, serão abordadas questões relacionadas com a postura e as diversas aplicações possíveis dos acessórios, destacando a importância de adaptar o ensino do violino às necessidades individuais de cada aluno, reconhecendo as suas características físicas e mentais.

A correta utilização dos acessórios pode influenciar positivamente a prevenção de lesões e o desenvolvimento de uma maior consciência corporal, prevenindo lesões musculoesqueléticas associadas à prática do Instrumento.

- No presente inquérito, não existem respostas certas ou erradas, sendo o objetivo recolher informações relacionadas com a aprendizagem do violino.
- A colaboração dos professores é essencial para a realização do projeto.
- Os dados recolhidos serão objeto de análise e as conclusões resultantes serão expostas na apresentação final do trabalho escrito.

Guião da Entrevista

Caracterização do professor

- 1- Com que idade começou a estudar violino?
- 2- Onde realizou os seus estudos musicais?
- 3- Há quanto tempo leciona violino?

Questões Posturais:

- 4- Em algum período, académico e profissional, pesquisou sobre questões posturais?
 - 4.1- Por que motivo realizou essa pesquisa? (se aplicável)
- 5- Durante a sua formação, alguma vez foi alertado sobre a importância de uma postura correta?
- 6- Qual a importância de uma postura correta na prática do Instrumento?
- 7- Considera que a técnica está relacionada com a postura e o conforto?
- 8- Considera importante adaptar o ensino do violino às necessidades individuais de cada indivíduo, reconhecendo as suas características físicas e mentais?
- 9- Quando está a construir a postura de um aluno em fase inicial, quais as referências que utiliza?

Utilização de acessórios (queixeira e almofada)

- 10- Considera importante a utilização de acessórios (queixeira e almofada) na prática do Instrumento?
- 11- Quais as vantagens e desvantagens que associa ao uso deste tipo de acessórios?

- 12- Considera que a correta utilização dos acessórios pode influenciar positivamente a prevenção de lesões e o desenvolvimento de uma maior consciência corporal, prevenindo lesões musculoesqueléticas associadas à prática do Instrumento?
- 13- Considera que a utilização de acessórios está relacionada com a fisionomia do indivíduo?
- 14- Considera importante informar os alunos que há vários modelos de acessórios (queixeiras e almofadas), com adaptações distintas?
- 15- Recorre à utilização de almofada (Wolf, Kun, etc.) ou outro tipo de apoio (esponja, etc.) na prática do Instrumento?
- 16- Qual o modelo que utiliza e quais as vantagens e desvantagens que identifica? (Se aplicável)
- 17- Que tipo de queixeira utiliza?
- 18- Qual o modelo que utiliza e quais as vantagens e desvantagens que identifica?
- 19- Alterou o tipo de acessórios que utiliza desde o começo do estudo do violino?
- 20- Caso se verifique, indique qual foi a mudança efetuada e as vantagens que identifica?

A dor e o desconforto associados à prática do Instrumento:

- 21- Já alguma vez sentiu algum tipo de dor/desconforto na prática do Instrumento?
- 22- Quais foram os locais onde já sentiu dor/desconforto?
- 23- Depois de sentir dor/desconforto, procurou algum meio para melhorar a situação? (Se aplicável)
- 24- Que tipo de problemas foram identificados e qual a solução que encontrou? (se aplicável)
- 25- Tem por hábito praticar algum tipo de atividade física?

26- Que tipo de atividade física pratica e com que frequência? (Se aplicável)

27- Considera que a atividade física pode ser um meio de prevenção de lesões?

28- Como professor, considera importante consciencializar o aluno sobre as questões posturais?

Anexo B

Inquérito por Entrevista - Professores

"A utilização de acessórios na aprendizagem do violino"

Esta investigação insere-se no âmbito do projeto educativo do 2.º ano de Mestrado em Ensino de Música ministrado na Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco.

O presente projeto de investigação tem como objetivo principal identificar as vantagens e desvantagens associadas ao uso de acessórios na aprendizagem do violino, relacionando a técnica com a postura e o conforto.

No presente inquérito, serão abordadas questões relacionadas com a postura e as diversas aplicações possíveis dos acessórios, destacando a importância de adaptar o ensino do violino às necessidades individuais de cada aluno, reconhecendo as suas características físicas e mentais.

A correta utilização dos acessórios pode influenciar positivamente a prevenção de lesões e o desenvolvimento de uma maior consciência corporal, prevenindo lesões musculoesqueléticas associadas à prática do Instrumento.

- No presente inquérito, não existem respostas certas ou erradas, sendo o objetivo recolher informações relacionadas com a aprendizagem do violino.
- A colaboração dos professores é essencial para a realização do projeto.
- Os dados recolhidos serão objeto de análise e as conclusões resultantes serão expostas na apresentação final do trabalho escrito.

Entrevista A

Caracterização do professor

1- Com que idade começou a estudar violino?

Resposta: Comecei a estudar violino com 7 anos.

2- Onde realizou os seus estudos musicais?

Resposta: Eu comecei aos 7 anos na Academia de Música de Espinho, depois transferi-me aos 14 para a Academia de Música de Paço de Brandão, depois estudei na Escola de Música e Artes do Espetáculo do Politécnico do Porto, ou seja, no ESMAE. Depois fiz pós-graduação, mestrado em Ensino Vocacional, mestrado em Ensino de Música na Universidade de Aveiro e depois fiz o título especialista no Politécnico Castelo Branco e depois ainda estive matriculada no doutoramento na Universidade de Badajoz e Cáceres, Espanha.

3- Há quanto tempo leciona violino?

Resposta: Desde os meus 20 anos, acho eu. Portanto, tenho 44, há 24.

Questões Posturais:

4- Em algum período, académico e profissional, pesquisou sobre questões posturais?

4.1- Por que motivo realizou essa pesquisa? (se aplicável)

Resposta: Sim, é algo que nós fazemos especialmente quando necessitamos para nós ou para os alunos, mas a postura é algo que eu considero fundamental na prática e no ensino.

5- Durante a sua formação, alguma vez foi alertado sobre a importância de uma postura correta?

Resposta: Sim, durante a minha formação fui alertada, embora se calhar com menos persistência do que aquilo que eu faço hoje, enquanto docente. Claro que os meus professores alertavam por uma postura correta, mas se calhar também eu não tinha uma postura muito incorreta. Portanto, se calhar eles também não insistiam tanto. Mas sim, embora abordando o tema mais superficialmente, mas também tudo depende do contexto, não é? Se eu não tinha uma postura muito incorreta, se calhar não havia a necessidade de as pessoas estarem tão focadas nesse aspeto. Mas fui sendo alertada sempre para colocar essencialmente o violino para cima, não descair o violino, para não ficar torta nos ombros, nas costas. Sim, fui sendo alertada para isso.

6- Qual a importância de uma postura correta na prática do Instrumento?

Resposta: Considero fundamental. Essencial. Desde o início, desde as primeiras aulas.

7- Considera que a técnica está relacionada com a postura e o conforto?

Resposta: Claro, claro que sim. Está relacionada com tudo, incluindo a questão da postura, do conforto. Claro que sim, porque um bom posicionamento do violino e do arco são as peças chave para depois realmente o violinista conseguir executar sem dificuldade aquilo a que se propõe.

8- Considera importante adaptar o ensino do violino às necessidades individuais de cada indivíduo, reconhecendo as suas características físicas e mentais?

Resposta: Claro, essa é uma das grandes vantagens da nossa tipologia de ensino. Sendo um ensino individualizado, é possível realmente nos adaptarmos a cada aluno, no seu todo, tendo em conta as condições físicas, anatómicas, psicológicas. Portanto, cada aluno é um aluno diferente e nós, embora sejamos o mesmo professor para todos, também temos que nos adaptar em função daquele aluno, daquele estudante.

É quase como uma terapêutica no que diz respeito a um tratamento, imaginemos. Nós temos que adequar o tratamento à pessoa, à patologia e muitas vezes os pacientes não reagem da mesma forma à mesma medicação. E aqui também, os alunos, com objetivos comuns, mas têm condições diferentes e, como tal, nós temos que adaptar a cada um. E volto àquilo que disse inicialmente, é uma das vantagens do nosso tipo de ensino, é o facto de ser individualizado. No fundo, é verdadeiramente personalizado.

9- Quando está a construir a postura de um aluno em fase inicial, quais as referências que utiliza?

Resposta: Uma fase inicial remete-se para a iniciação, certamente. Portanto, para a pré-iniciação, o primeiro ciclo, eu uso a metodologia Suzuki. Não de uma forma ortodoxa, e quando digo ortodoxa, tal como foi concebida inicialmente, até porque foi concebida numa sociedade completamente diferente da nossa, com outro contexto. Mas utilizo algumas das estratégias da metodologia Suzuki, a nível de postura, e não só, mas a nível de postura sim também. A colocação do violino, a orientação do pé. Utilizo muitas vezes também, no que diz respeito ao arco, o polegar por baixo da noz. Depois vamos fazendo a adaptação progressiva para a pega normal do arco, por exemplo. E a nível do violino também, a nível da colocação das fitas. Depois vamos retirando, porque também pressuponho que tem uma boa posição, mas também ajuda visualmente e vai educando o ouvido. Portanto, é a metodologia que eu uso numa fase inicial.

Utilização de acessórios (queixeira e almofada)

10- Considera importante a utilização de acessórios (queixeira e almofada) na prática do Instrumento?

11- Quais as vantagens e desvantagens que associa ao uso deste tipo de acessórios?

Resposta 11 e 12: Sim, eu considero que é importante. Lá está, mas adaptando a cada aluno. Numa fase inicial eu não uso almofadas. Almofadas desenhadas para o violino. Uso uma simples esponja e que adapto à altura da esponja em função da altura do pescoço e daquilo que cada aluno necessita. Só um pouco mais tarde é que introduzo a almofada.

A almofada tem um carácter normalmente mais rígido, menos flexível e, portanto, a esponja para mim é a situação ideal para começar. E quando digo começar, pode ser por meio ano, pode ser por um, pode ser por dois, depois vai-se vendo. Lá está, vamos personalizando à medida de cada aluno.

12- Considera que a correta utilização dos acessórios pode influenciar positivamente a prevenção de lesões e o desenvolvimento de uma maior consciência corporal, prevenindo lesões musculoesqueléticas associadas à prática do Instrumento?

Resposta: Claro que sim. Claro que sim. Uma almofada demasiado alta ou demasiado baixa vai provocar desequilíbrios na relação entre o ombro e o maxilar, onde o violino fica apoiado bem no ombro ou um bocadinho mais na clavícula. Mas uma altura desadequada pode provocar lesões a curto, médio e longo prazo.

13- Considera que a utilização de acessórios está relacionada com a fisionomia do indivíduo?

Resposta: Claro, já tinha referido na resposta anterior, tem a ver com a altura do pescoço, tem a ver com a condição física de uma forma geral, mas a altura do pescoço aqui é fundamental e se é um aluno que é mais fortezinho ou mais magrinho e tem toda esta zona do ombro mais exposta, se precisa de mais apoio, menos apoio, mesmo nas almofadas muitas vezes nós adicionamos, eu adiciono ainda mais uma esponja, mais um paninho para aconchegar mais em determinado sítio da almofada, de forma que o violino fique colocado, obviamente que o violino não fica seguro sem mais nada, não é?

Depois há o fechar, ao colocar o violino, depois a cabeça, ou melhor, a zona do maxilar, mandíbula maxilar, fica encostada ao Instrumento e que acaba por permitir que o violino fique seguro. Mas quanto menos pressão for feita com a cabeça, o maxilar melhora. Portanto, há alunos que têm um pescoço muito baixinho e será uma almofada muito baixinha, ou quando são crianças uma esponja muito baixinha que é o suficiente para o Instrumento ficar seguro.

14- Considera importante informar os alunos que há vários modelos de acessórios (queixeiras e almofadas), com adaptações distintas?

Resposta: Sim, há vários modelos e cada vez vão surgindo mais novidades. Há almofadas que se apertam só no botão, há almofadas que têm os pés de aplicação, almofadas que acompanham o desenho do ombro, enfim, é uma questão de os alunos a experimentarem e verem qual é a almofada com que se sentem mais confortáveis.

15- Recorre à utilização de almofada (Wolf, Kun, etc.) ou outro tipo de apoio (esponja, etc.) na prática do Instrumento?

Resposta: Sim.

16- Qual o modelo que utiliza e quais as vantagens e desvantagens que identifica? (Se aplicável)

Resposta: Eu utilizo uma almofada KUN, com uma ligeira elevação na parte da frente, porque tenho o pescoço muito alto. Eu não aconselho que tenha de ser KUN, o facto de eu usar KUN não tem de ser KUN. Há outras marcas, há outros modelos, e volto a repetir o mesmo que é, os alunos devem experimentar, devem ver qual é a posição que lhes é mais confortável para colocar o Instrumento e é essa que devem usar.

Portanto, eu não sou nada fundamentalista em nada, nem na utilização da almofada. Acho que devem usar, para que o Instrumento fique mais seguro e a mão esquerda fique disponível, mas não faço questão que tenham de usar uma determinada marca. O que interessa é que funcione.

17- Que tipo de queixeira utiliza?

Resposta: A minha queixeira é muito antiga, a minha queixeira já vinha com o meu Instrumento, o meu Instrumento é muito antigo, é de 1800. Portanto, aquilo não é uma marca na altura, é uma queixeira baixinha. Não é central, é à esquerda do estandarte.

18- Qual o modelo que utiliza e quais as vantagens e desvantagens que identifica? (Se aplicável)

19- Alterou o tipo de acessórios que utiliza desde o começo do estudo do violino?

20- Caso se verifique, indique qual foi a mudança efetuada e as vantagens que identifica?

Resposta 19 e 20: Não mudei nada no violino. Quando adquiri este violino, mantive tudo no violino.

Pergunta: E quando começou, começou com esponjas, começou com almofada, sem almofada?

Resposta 19 e 20: Não, quando comecei, acho que comecei logo com uma almofada WOLF, que eu considero um bocadinho desconfortável para mim, porque ela é um bocado inflexível e a certa altura até estava um pouco alta, demasiado alta, e obrigava-me a ficar com o pescoço um bocadinho desviado, não foi assim muito confortável na altura.

A dor e o desconforto associados à prática do Instrumento:

21- Já alguma vez sentiu algum tipo de dor/desconforto na prática do Instrumento?

22- Quais foram os locais onde já sentiu dor/desconforto?

Resposta 21 e 22: Sim, claro que sim. A prática do violino não é propriamente algo que seja natural para o nosso corpo. Portanto, estamos com uma posição assimétrica e de braços elevados, portanto, por si só, e se nós tivermos de estar 5 minutos nessa posição, mesmo sem Instrumento, é muito desconfortável. Portanto, surge o cansaço, surgem as dores nas costas, no pescoço, nos próprios braços.

Portanto, agora se tinha mais dor quando era mais jovem, tinha menos, tinha menos dor quando era mais jovem, com a idade é natural que também possamos sentir um pouco mais de dor. Embora, eu posso confirmar que neste momento não tenho dor, a não ser que esteja muito, muito tempo sem aliviar-se, quer o violino, ou seja, nós durante a execução de uma obra não estamos 10 minutos a tocar interruptamente, quer dizer, às vezes estamos, depende das obras, não é? Mas há pausas, quer seja solo, quer seja em orquestra, quer seja em música de câmara. Mas tive uma fase, uma fase da minha vida, enquanto instrumentista, em que tive bastantes problemas a nível de costas e pescoço.

23- Depois de sentir dor/desconforto, procurou algum meio para melhorar a situação? (Se aplicável)

24- Que tipo de problemas foram identificados e qual a solução que encontrou? (se aplicável)

Resposta 23 e 24: Há uns 12 anos atrás, entrei num acumular de tensões, aqui na omoplata e nos trapézios, no pescoço, e estava constantemente a ter contraturas, quase que torcicolos, acordava com o pescoço com dores, torto. Tentei adaptar melhor a almofada, mas tive de fazer alguns tratamentos, inclusive a recorrer à reeducação postural, mas tem a ver com a minha condição física, lá está, voltamos sempre ao mesmo, cada pessoa é diferente.

Eu sou alta, tenho pescoço alto, tenho uma escoliose que poderá ser congénita, ou seja, até pode ter sido resultado da prática do Instrumento desde criança, mas também pode não ter nada a ver com isso, ou seja, tenho uma escoliose, no fundo é um desvio lateral da coluna, e a juntar a isso tenho pouca massa muscular, porque também nunca fiz, ou melhor, fiz algum desporto durante a minha vida, mas não faço um treino regular com o objetivo de aumentar a massa muscular.

Portanto, a sustentabilidade da coluna e todo o resto fica um bocado comprometida, e tive uma fase difícil, em que andava constantemente com dores, mas

depois fiz então esses tratamentos e a reeducação postural, associado a algum exercício físico, e fiquei bem melhor. Mas, claro, também se calhar nessa altura, já não me recordo bem, mas tenho quase certeza que sim, também reavaliei um bocadinho a altura da minha almofada.

25- Tem por hábito praticar algum tipo de atividade física?

26- Que tipo de atividade física pratica e com que frequência? (Se aplicável)

27- Considera que a atividade física pode ser um meio de prevenção de lesões?

Resposta 25, 26 e 27: Sim, pratico natação, embora não faça com a regularidade que faria, porque muitas vezes coíde com ensaios e concertos essencialmente. Mas faço natação porque considero que para além de ser um desporto bastante completo, na nossa área especificamente, é positivo porque trabalha bastante a coluna vertebral, ombros, portanto, e para mim a vantagem de ser um desporto na água é a redução do impacto e do esforço, porque fora d'água tento muito mais esse esforço do que dentro d'água.

Portanto, sim, e direi eventualmente para o futuro também de tentar aumentar estas sessões de exercício físico e tento fazer alongamentos, tento fazer algum aquecimento quase diariamente, ou seja, associado à natação, tento fazer isso porque é essencial para um indivíduo que não é instrumentista, ainda mais para nós que necessitamos de ter as articulações e tudo a funcionar bem. Já sabemos que em pleno e com a idade tudo sofre alguma degradação. Isso é normal, chama-se prevenção. Portanto, é importante fazê-lo.

28- Como professor, considera importante consciencializar o aluno sobre as questões posturais?

Resposta: Claro que sim, muito importante. Aliás, falo disso com todos os alunos, às vezes com os mais pequeninos nem tanto, ou melhor, a postura é fundamental, mas, por exemplo, aquecimento e alongamentos com os mais pequeninos nem sempre funcionam tão bem, porque muitas vezes não fazem bem, às vezes tendo que consciencializar os pais.

Com os alunos adultos, ou seja, adolescentes ou jovens, sim, um pequeno aquecimento antes de começar a tocar. Sem Instrumentos, claro, depois também com Instrumentos. Alongar também, fazer intervalos ao longo do seu estudo, quer por

questões físicas, quer por questões também de concentração. Praticar algum desporto que também faça reforço muscular, para que depois aguentem mais tempo e com qualidade. E mantendo sempre uma postura o mais correta possível, com uma redução do esforço.

Tendo presente que a posição do violino não é uma posição natural, é uma posição antinatural. Talvez a posição seja mais natural, possa passar por Instrumentos como o piano, por exemplo, ainda assim não é absolutamente natural, mas passa pelo piano, eventualmente o contrabaixo está com os braços sobre o Instrumento, porque a maioria dos Instrumentos e a sua prática obriga a posicionamentos específicos e que contrariam aquilo que é a nossa posição normal. Portanto, e no violino, como a flauta transversal, ao contrário, o violino colocado para a esquerda, a flauta transversal colocada para a direita, obriga-nos a uma elevação dos braços.

E outros Instrumentos, o tambor, há outros Instrumentos como o trompete também, ainda assim exige um rigor e quanto mais cedo, melhor. Sempre. É de pequenino que realmente se educa a ter uma boa postura. E depois há questões neurológicas em que o nosso cérebro, assim de uma forma simples, memoriza determinadas posturas, os nossos músculos adaptam-se.

Portanto, uma criança que tenha uma posição errada numa fase inicial, digamos que depois vai ser muito mais difícil. Aliás, ela depois vai ter dor quando lhe impusermos uma posição mais normal, mais convencional. Isso acontece quando alguns alunos chegam até nós com algumas posturas já muito adquiridas e quando nós começamos a tentar moldar uma nova posição ou adaptar uma nova posição mais correta, provoca dor, provoca desconforto. Ou seja, é quase como se os seus músculos e os seus neurônios dissessem essa não é a posição correta e essa é a posição correta.

Portanto, eu costumo dar sempre o exemplo, pode haver pessoas que façam uma maratona a correr com os pés tortos, mas se calhar se corresse com os pés direitos fazia melhor e alcançava outros resultados. Claro que se correu com os pés tortos metade da sua vida, depois vai ser muito difícil mudar. É um processo difícil, custoso, que obriga a muita persistência, muitas vezes até leva a alguma desistência e frustração. Portanto, depois aqui envolve também a parte psicológica.

Por isso, é um compromisso difícil, mas é uma missão. Acho que devemos sempre implementar princípios de uma boa postura e de uma boa saúde física nos nossos estudantes o que terá certamente resultados muito positivos enquanto instrumentistas, enquanto profissionais.

Anexo C

Inquérito por Entrevista - Professores

"A utilização de acessórios na aprendizagem do violino"

Esta investigação insere-se no âmbito do projeto educativo do 2.º ano de Mestrado em Ensino de Música ministrado na Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco.

O presente projeto de investigação tem como objetivo principal identificar as vantagens e desvantagens associadas ao uso de acessórios na aprendizagem do violino, relacionando a técnica com a postura e o conforto.

No presente inquérito, serão abordadas questões relacionadas com a postura e as diversas aplicações possíveis dos acessórios, destacando a importância de adaptar o ensino do violino às necessidades individuais de cada aluno, reconhecendo as suas características físicas e mentais.

A correta utilização dos acessórios pode influenciar positivamente a prevenção de lesões e o desenvolvimento de uma maior consciência corporal, prevenindo lesões musculoesqueléticas associadas à prática do Instrumento.

- No presente inquérito, não existem respostas certas ou erradas, sendo o objetivo recolher informações relacionadas com a aprendizagem do violino.
- A colaboração dos professores é essencial para a realização do projeto.
- Os dados recolhidos serão objeto de análise e as conclusões resultantes serão expostas na apresentação final do trabalho escrito.

Entrevista B

Caracterização do professor

1- Com que idade começou a estudar violino?

Resposta: Comecei com 10 anos

2- Onde realizou os seus estudos musicais?

Resposta: Comecei a estudar numa escola não oficial, atrás da igreja da minha terra, em Santa Cristina do Couto, Pauta Musical, não a do Porto, que é a Pauta, uma escolinha mesmo não oficial de ensino informal de música. O professor esse era um professor com currículo, era um professor do CCM, e ainda é professor do CCM, professor do (...), e depois ingressei um ano no CCM, por recomendação dele, no CCM que é o Centro de Cultura Musical, que é uma espécie de academia que trabalha no mesmo edifício que a Artave, que é a instituição mais conhecida, que é a escola profissional.

Portanto, no sétimo ano ingressei nessa escola, na Artave, na escola profissional, fiz o curso profissional todo, e depois prossegui para a ESART, onde realizei a minha licenciatura, e o mestrado de performance, e por fim o mestrado de ensino.

3- Há quanto tempo leciona violino?

Resposta: Leciono desde 2010, portanto está agora a fazer 14 anos exatamente, comecei a dar aulas no Conservatório de Vila Real.

Questões Posturais:

4- Em algum período, académico e profissional, pesquisou sobre questões posturais?

4.1- Por que motivo realizou essa pesquisa? (se aplicável)

5- Durante a sua formação, alguma vez foi alertado sobre a importância de uma postura correta?

Resposta 4, 4.1, 5: Sim, eu fui pesquisando a vida toda, mais quando comecei a dar aulas. Portanto, a partir de 2010 foi uma preocupação recorrente minha, porque quando trabalhava com os alunos e quando temos vários alunos que estão a iniciar os seus estudos, é importante estarmos minimamente preparados, eu já tinha essa noção que eu preciso ter Instrumentos ou ter ideias para trabalhar isso.

Não invalida que antes não tivesse tido o cuidado, portanto, em particular com o professor (...) na ESART. Até lá nunca foi uma grande preocupação, é verdade que experimentei várias almofadas, porque era uma coisa recorrente na escola profissional, todos experimentarmos várias almofadas para nos descobrirmos, os professores promoviam isso, mas só até certo ponto, porque depois não era uma preocupação muito acentuada. Da parte do professor Augusto, sim, era uma preocupação acentuada. Logo na primeira aula que tive com ele, a primeira preocupação é que o violino estivesse bem ajustado para que o som fosse projetante e, por consequência, que eu tivesse a postura correta para que o violino se mantivesse.

Portanto, alguns ajustes foram sendo feitos, mas o meu principal foco foi quando deixou de ser um problema meu e passou a ser um problema dos meus alunos, e foi quando comecei a dar aulas que se tornou uma preocupação para mim e que realmente fiz alguma pesquisa.

6- Qual a importância de uma postura correta na prática do Instrumento?

Resposta: Sim, a importância é extrema.

7- Considera que a técnica está relacionada com a postura e o conforto?

Resposta: Sim, uma boa postura permite uma excelente técnica, uma má postura pode ou não permitir uma boa técnica. Ou seja, depende um bocadinho de como os alunos se entregam aos objetivos a que se propõem. E ao entregar-se a esses objetivos podem, muitas vezes, suprir uma série de dificuldades técnicas, independentemente de problemas de postura que possam ter. Regra geral, quando os alunos, e eu tive essa experiência na Escola Profissional especialmente, que a preocupação dos professores com a postura era quando esta criava limitações técnicas demasiado visíveis.

A questão do conforto sempre foi uma coisa muito lateral, ou muito subsidiária, porque o comentário geral era de que se estás desconfortável é porque não passaste

tempo suficiente com o teu Instrumento. Era este o comentário, muitas das vezes, e eu aceitava, e por isso ia para a sala e estudava mais horas. Não me senti necessariamente mais confortável, mas pelo menos encontrava, obrigava-me a descobrir, como a maioria dos meus colegas, obrigava-me a descobrir a forma de contornar esse desconforto para atingir os objetivos técnicos. Claro que está relacionado, porque, como eu já tinha comentado, a mim, fisicamente, o meu corpo aguenta muita coisa, aguenta muita coisa errada que eu fiz, sem nunca me levar ao extremo, ou como de já não me conseguir mexer. Mas a outros, eu como professor, tenho de ter noção que há corpos, que há fisiologias que são muito afetadas quando a postura não é confortável, e que podem levar a situações extremas e portanto, tento ter esse cuidado com os meus alunos.

8- Considera importante adaptar o ensino do violino às necessidades individuais de cada indivíduo, reconhecendo as suas características físicas e mentais?

Resposta: O ensino da música e do Instrumento, é necessariamente individualizado. Por mais que a gente faça classes conjunto, os projetos como o Suzuki, o projeto de geração, cuja importância da música conjunto e do ensino coletivo é essencial, é mesmo muito importante, é impossível contornar o trabalho individual.

Portanto, quando estamos a trabalhar individualmente, necessariamente o nosso trabalho tem de ser individualizado. Eu considero que sim, tem de ser. Individualizado em que sentido? Pois, lá está, precisamente por aquilo que tu referes. Porque fisicamente, basta, olhando assim especificamente para uma mão direita, uma mão direita cujos dedos sejam muito curtos, mais atarracados, um bocadinho como os meus, que seja mais, uma postura como estas é perfeita. Uma mão direita que seja ligeiramente diferente, por exemplo, uma mão comprida, temos o exemplo do Kavakus, ou do Heiftz, cujos dedos são bem longos, a técnica necessariamente tem de ser ajustada, porque estar assim irá fazer com que a tua mão esteja muito longe do arco e depois a flexibilidade vai toda a vida. Portanto, isto é só um exemplo.

A questão da colocação do violino depende muito da forma da clavícula, depende muito da largura. Depende da largura do ombro, da formação óssea, da altura do pescoço. No meu caso, também já te expliquei que o meu pescoço tem uma característica especial, que me obrigaram a procurar determinadas coisas e eu tento encontrar essas mesmas coisas. Os conceitos são os mesmos, conceitos base, esses têm de ser os mesmos, que é o violino paralelo ao chão, uma boa projeção, uma colocação confortável e liberdade do braço esquerdo. Tudo isso é essencial. E mesmo da mão direita também, que o som saia dos mesmos conceitos dos dedos.

Mas a forma como os alunos aplicam isso, muitas vezes tem de ser ajustado naturalmente, é o nosso trabalho fazer essa orientação.

9- Quando está a construir a postura de um aluno em fase inicial, quais as referências que utiliza?

Resposta: Utilizo ideias de Suzuki, embora as ideias de Suzuki não fogem muito daquilo que tu podes ler em Galamian ou em Flesch. A referência generalizada é sempre esta, a da clavícula. A colocação aqui, para mim, é indiscutível, é inegociável. A colocação do violino é aqui, porque é o nosso primeiro ponto de contacto com o Instrumento. E o Instrumento, partindo daqui, a ideia é que o violino venha de cima, se coloque de cima para baixo e coloca-se sobre o ombro, sim, mas o objetivo é que atinja aqui, a clavícula. Claro, não de forma que seja desconfortável, nem de forma a que possa ferir a pele, mas o objetivo é que haja aqui este primeiro contacto.

A partir deste primeiro contacto, depois é que temos de trabalhar na direção do Instrumento e naturalmente ele tem de estar mais na direção do braço e não na direção do corpo, especialmente para as raparigas que depois não têm amplitude de movimento. Portanto, o Instrumento tem de estar aqui naturalmente e depois também para tocar para o público, os Fs têm de estar mais direcionados para o público. Essas são as minhas bases. Parecem um bocado generalistas, mas são mesmo essas as minhas bases.

Utilização de acessórios (queixeira e almofada)

10- Considera importante a utilização de acessórios (queixeira e almofada) na prática do Instrumento?

Resposta: Em termos de queixeira e almofada, tento encontrar sempre uma almofada que não os obrigue a afastar o violino da clavícula. Isso é essencial, é o primeiro problema. Várias vezes, com vários alunos, escolho uma almofada por defeito, digo-lhes que comprem esta almofada e quando acontece o facto de a almofada ser demasiado alta ou demasiado baixa, então indico-lhes que vão trocar ou arranjo outros colegas, porque às vezes há colegas que comprem almofadas diferentes e consigo fazer essas trocas. As almofadas andam todas ao volta dos mesmos preços, tento que assim o seja. Tento encontrar uma almofada que não me contradiga este conceito. Claro que às vezes os alunos baixam o Instrumento, e por muito boa que seja a almofada, este contacto perde-se.

Mas depois vem a parte da didática e da estratégia, e aprendi muito com o Suzuki, que é quantos exercícios tu podes fazer para que se torne natural manter o Instrumento assim, manter o Instrumento aqui em cima, para que se torne uma coisa mais natural, mais simples para eles de entender. E que aos poucos deixe de ser um tema. Ou muito rapidamente deixe de ser um tema. Tento também não andar muito de volta disso. Faço muitos jogos, faço muitas brincadeiras à volta disto, de ter o Instrumento aqui com braço, sem braço. Faço às vezes jogos com pesos aqui no Instrumento, que é para ver se eles conseguem segurar o Instrumento. Quanto peso é que eles aguentam com o Instrumento sem o braço? Quanto é que eles aguentam? Vou gerindo também a força que eles estão a fazer, observando por trás se eles estão realmente a fazer muita força com o pescoço para conseguir segurar o Instrumento. Claro, vou descobrindo os limites e vamos ajustando.

As queixas. As queixas tento não mexer muito, porque já são materiais caros. E obrigar os alunos a comprar um Instrumento e mudar a queixa imediatamente a seguir às vezes é complicado. Emesmo estar a experimentar muitas queixas é complicado. Eu tenho algumas para alunos que no limite têm mesmo que mudar. Eu tenho algumas que empresto. Mas a regra geral, tento que a queixa não esteja muito afastada do estandarte. Há Instrumentos que põem as queixas muito longe do estandarte. E isso o que faz é que os Instrumentos vão ficar todos ligeiramente mais abaixo. Para mim não é um problema desde que o contacto com a clavícula se a mantenha. Mas o problema é que depois os Instrumentos, muitas vezes, não descem simplesmente, fazem isto. Vêm para a frente. E isso para mim é o principal problema que eu quero evitar.

As queixas, portanto, eu tento muitas vezes, o que sou obrigado a fazer é retirá-las e ajustá-las mais para perto do estandarte possível. Que é para as cabeças, quando caem, caem mais ou menos ligeiramente acima. Mas mais ou menos em linha com as cordas.

11- Quais as vantagens e desvantagens que associa ao uso deste tipo de acessórios?

Resposta: As vantagens são imensas e eu defendo muito a utilização. Para mim o que é uma desvantagem é quando nós procuramos uma almofada que tente fazer tudo. Ou seja, se o Instrumento não está elevado o suficiente, regra geral o problema não é da almofada. Ou não será necessariamente da almofada. E às vezes nós achamos que pôr uma almofada mais alta faz o Instrumento subir. E não. Pôr uma almofada mais alta faz com que o Instrumento nos empurre mais a cabeça para cima.

Mas o problema aqui é que os objetivos que tu tens que treinar nos alunos é que ele coloque o Instrumento de cima para baixo. E este é que é um problema muitas

das vezes. Não é a almofada que corrige isto. A almofada depois preenche este espaço que fica vazio.

As queixeiras até podem ajudar mais que as almofadas. Mas as queixeiras são extremamente caras, muitas das vezes. Pelo menos aquelas mais personalizadas são muito caras. Portanto, acho que mais do que tudo é este o conceito. A forma como nós usamos o nosso ombro e o nosso braço é que é essencial.

Acho que a desvantagem das almofadas e deste tipo de acessórios é quando os professores ou não procuram soluções, não procuram adaptar, não procuram individualizar. Ou quando tentam individualizar pelo meio da força, pelo meio do forçar e não pela consciencialização dos alunos.

12- Considera que a correta utilização dos acessórios pode influenciar positivamente a prevenção de lesões e o desenvolvimento de uma maior consciência corporal, prevenindo lesões musculoesqueléticas associadas à prática do Instrumento?

Resposta: Totalmente, totalmente. Porque lá está, quando utilizamos bem estes Instrumentos, evitamos então que... Porque a solução de não usar faz com que eles estejam constantemente à procura e que tenham de compensar todo esse preenchimento de espaços, porque é isso que faz a queixeira e é isso que faz a almofada.

Quando a gente pôs um Instrumento sem mais nada, fica uma série de espaços por baixo do Instrumento e uma série de espaços por cima, por preencher, que nós depois temos que ir compensando com todos os outros músculos. E todas essas compensações que são irregulares, porque se fossem regulares se fossem os dois ombros que fizessem, mas não, são alguns músculos espalhados pelo corpo, essa descompensação pode criar, de facto, desvios da coluna.

13- Considera que a utilização de acessórios está relacionada com a fisionomia do indivíduo?

Resposta: Sim. Os Instrumentos devem adaptar-se à fisionomia dos alunos. Mas eu reforço que, para mim, continua a ser mais importante a consciencialização dos alunos para a base de uma boa postura e a base de uma boa técnica. Lá está, porque a postura está ligada à técnica. Para lhes permitir uma boa técnica, para lhes permitir que os braços andem para trás e para a frente, é preciso que o violino esteja estável aqui. E para estar estável ele tem que ter um ponto de apoio em baixo, não em cima. Ou seja, não é por aqui que a gente estabiliza o violino, é por tê-lo aqui pousado, por tê-lo pousado, por usar a gravidade a nosso favor.

Claro que o braço tem que estar livre, o braço tem que estar à altura do Instrumento. E o problema é que muitos alunos, muitas vezes, pelo cansaço, por não serem consciencializados ou serem algo preguiçosos, puxam os Instrumentos para baixo e isso depois altera tudo. Os Instrumentos depois podem ou não tornar-se totalmente irrelevantes ao ajuste desses materiais. E eu ajusto sempre que possível, mas, regra geral, quando a consciencialização está feita, é muito óbvio as poucas correções que há a fazer. E os próprios alunos conseguem aperceber-se disso.

14- Considera importante informar os alunos que há vários modelos de acessórios (queixeiros e almofadas), com adaptações distintas?

Resposta: Sim, claro. Aos alunos de ensino superior, recomendo-lhes que se informem, que conheçam, que vejam os materiais que há disponíveis. Mas a alunos meus mais jovens, o conceito da consciencialização da postura é para todos, mas aos alunos mais jovens esse é o meu principal objetivo. E depois eu vou procurando mediante observações do género: Ainda me dói quando toco. Quando coloco o Instrumento aqui, magoa-me. Fico muito cansada do ombro. Porque ficar cansada do braço é coisa mais normal. É sinal que estudou. Mas ficar cansada do ombro já não é o que era suposto. Quando me dizem que dói-me o pescoço, isto é a forma deles dizerem isto não está correto. E aí obriga-me a conhecer os materiais. Não eles, necessariamente.

Quando um aluno de ensino superior me diz as mesmas coisas, eu digo a preocupação é exatamente a mesma. Olha, há mais materiais. Procuramos e consciencializamos. E regra geral, desde que sejam os alunos, nos mais novos tenho que ser eu a ir procurar e a experimentar. Nos mais velhos, deixo que sejam eles a terem iniciativa, porque acho que é a primeira parte de se tornarem totalmente autónomos e independentes. Tanto como músicos como professores.

15- Recorre à utilização de almofada (Wolf, Kun, etc.) ou outro tipo de apoio (esponja, etc.) na prática do Instrumento?

Resposta: Sim, eu uso.

16- Qual o modelo que utiliza e quais as vantagens e desvantagens que identifica? (Se aplicável)

Resposta: Usei Wolf no início, porque era a que estava mais em voga e a que se achava mais útil, mais adaptável, porque aquilo é ajustável, dá para dobrar e tal. Andei com aquilo durante toda a minha profissional e até antes, acho que comecei logo com uma Wolf. E essa almofada, honestamente, sempre foi demasiado alta

para o meu pescoço. E o esforço que eu fazia, lá está. Tenho uma fisionomia muito musculada, um corpo muito fortezinho. Músculo não me falta e a própria fisionomia esquelética é muito robusta.

Depois mudei para uma Kun, especialmente quando fui estudar para a ESART. Mudei para uma Kun, reduzi a altura, ajudou, ajudou imenso. Tive que compensar uma série de preenchimentos de espaços, que depois, lá está. Talvez, às vezes, por alguma falta de noção, talvez, às vezes, por algum cansaço, a minha tendência era para baixar o Instrumento. E o nosso objetivo, de mim e dos professores, era compensar esse desvio do Instrumento com algum preenchimento de espaços, em adição a almofada.

O nosso objetivo era preencher os espaços da almofada Kun, que ela não preenchia, com panos, ou com esponjas, ou com outro tipo de materiais. Neste momento utilizo apenas uma esponja, porque, lá está, este trabalho que eu fui desenvolvendo, tanto com os alunos como comigo mesmo, e também que veio bastante do esforço que o método Suzuki pretende impor nessa consciencialização, tanto de professores como de alunos, fez-me descobrir onde é que realmente estava o meu ponto de referência na colocação do Instrumento. E de como eu tinha de utilizar o meu braço de forma muito mais independente, muito mais sobre o Instrumento, e não por baixo do Instrumento, ou apoiado ao Instrumento.

Portanto, o meu braço não se agarra ao Instrumento, o meu braço toca sobre o Instrumento, que já lá está. E a forma de descobrirmos isso, é que depois, dependendo de cada um, eu cheguei a esta situação com a esponja, não quer dizer que não venha a alterar, mas neste momento é como me sinto mais confortável para fazer tudo o que tecnicamente é necessário.

17- Que tipo de queixeira utiliza?

18- Qual o modelo que utiliza e quais as vantagens e desvantagens que identifica?

Resposta: Eu uso uma gewa centrada, embora foi ligeiramente alterada, porque eu tive de raspar um bocadinho do... Aquilo tem uma protuberância, acho que tem aqui uma, tem esta pequena protuberância, e esta protuberância, porque o meu pescoço é muito largo, feria-me aqui. Entrava-me pelo maxilar adentro, e magoava-me, e eu tive de limá-la ligeiramente, alisar um bocadinho tudo isto, pôr menos relevo, que é para me ferir menos. Mas é isso. Uso uma central, porque foi um compromisso a que eu consegui chegar.

19- Alterou o tipo de acessórios que utiliza desde o começo do estudo do violino?

Resposta: Alterei no mestrado, utilizava a queixeira à esquerda do estandarte. Embora a minha colocação da cabeça sempre fosse central, a maior parte da queixeira estava sem nada.

20- Caso se verifique, indique qual foi a mudança efetuada e as vantagens que identifica?

Resposta: Para mim, foi mais conforto, mais conforto, uma estabilidade maior no encaixe, porque percebi onde é que estavam os pontos de encaixe da minha cabeça no meu maxilar com a minha clavícula. Descobri onde é que é esse ponto de encaixe, e descobrindo onde é que estava esse ponto de encaixe, consegui, por meio de experiências, descobrir onde é que está a colocação exata, onde é que está o melhor, a colocação do Instrumento, e depois aí preencher os espaços que estava em falta com a almofada. Mas sim, para mim, as vantagens, para mim, as vantagens foram grandes.

A dor e o desconforto associados à prática do Instrumento:

21- Já alguma vez sentiu algum tipo de dor/desconforto na prática do Instrumento?

22- Quais foram os locais onde já sentiu dor/desconforto?

23- Depois de sentir dor/desconforto, procurou algum meio para melhorar a situação? (Se aplicável)

24- Que tipo de problemas foram identificados e qual a solução que encontrou? (se aplicável)

Resposta: Sim, senti. Fui sentindo desconforto. Desconforto para mim sempre foi difícil de dizer, porque eu raramente senti dor a tocar. Senti muitas vezes cansaço. Um cansaço extremo. E quando estava com as almofadas antes, mesmo com a Kun, o esforço... Eu estava, no fundo, a fazer um esforço grande com a cabeça para manter o Instrumento por baixo da cabeça, porque eu sentia que o meu Instrumento estava sempre a estar bem, estava a esta altura, e eu precisava de ir cá buscá-lo. Portanto, sentia que o Instrumento estava demasiado alto. Por outro lado, sentia um cansaço extremo da parte do braço, porque sentia que havia uma pressão no meu braço para baixo, na almofada, que a almofada me pressionava o ombro para baixo, e que eu

tinha que fazer mais esforço no meu braço para conseguir contornar toda essa pressão e tocar, especialmente em posições agudas, e em particular na corda sol. Não é que eu não conseguisse, mas o cansaço era extremo. Era um cansaço extremo.

Pergunta: Ao estar tão alta, limitava-o nas posições altas e na corda sol?

Resposta: Sim, porque ao estar tão alto, o que é que eu tinha que fazer? Tinha que meter a cabeça por cima e empurrava o ombro para baixo. E ao ter o ombro cá em baixo, para subir tudo. Para mim é difícil falar em desconforto, no sentido em que dor eu nunca senti. Mas um cansaço era... Fazia um sistema de escalas e ficava exausto. Completamente exausto para tocar tudo o resto que tinha para estudar.

25- Tem por hábito praticar algum tipo de atividade física?

Resposta: Não

26- Que tipo de atividade física pratica e com que frequência? (Se aplicável)

Resposta: Faço exercícios de aquecimento técnicos. Bastante calmos. Muito mais orientados para o movimento. Muito mais a pensar no movimento físico do que propriamente na questão técnica. Não estou preocupado se estou a fazer a escala de sol maior ou não. Faço exercícios técnicos de trilos, de vibratos. Vou buscar aqueles exercícios que eu já conheço. Mas sempre para pensar não necessariamente naquilo que estou a ouvir ou naquilo que os meus dedos estão a fazer, mas naquilo que o meu corpo todo está a fazer. Tento ser consciente quando estou a fazer o aquecimento técnico dos movimentos que o meu corpo está a fazer e não só daquilo que estou a tocar.

27- Considera que a atividade física pode ser um meio de prevenção de lesões?

Resposta: Sim, completamente. Porque lá está o meu corpo, pelo menos nunca senti que o meu corpo precisasse desse reforço. Mas sei e tenho alunos que precisam desse reforço. Em particular na ESART, porque quanto mais velhos, mais nos apercebemos, porque o repertório é muito avançado. É muito exigente e nota-se logo quando um corpo não está preparado para fazer determinadas coisas, para tocar determinado repertório.

Para os miúdos eles arranjam forma de compensar, enquanto o repertório não for demasiado difícil, mas até para eles quando é obvio que o corpo não está preparado, não está. E isso sente-se quando o braço não está preparado para fazer mudanças,

quando o som não está bom é porque toda a musculatura de motricidade fina não está aquecida, não está preparada, tudo isso se nota. E nos alunos mais velhos no ensino superior ainda se nota mais, porque as vezes simplesmente determinadas passagens ou saltos simplesmente não acontecem. Tento fazer um aquecimento não puramente físico, tento que seja um aquecimento técnico mas sempre orientado para questões posturais, ou seja vamos aquecer com uma escala mas encontrar-te confortável, descobrir-te confortável, que te sintas confortável a tocar a escala.

E aos poucos muito poucas vezes vou dizendo olha a mudança, olha a afinação, olha a nota. Olha o braço, olha o movimento do teu braço, olha o movimento do teu cotovelo, olha a colocação do teu violino, está a mudar? Não, mantêm isso! Olha a cabeça, segura com a cabeça e lança o braço. Ou seja, vamos descobrindo como o nosso corpo se esta a mexer e depois naturalmente se as coisas estiverem a ser bem feitas vai corresponder aquilo que estamos a ouvir.

28- Como professor, considera importante consciencializar o aluno sobre as questões posturais?

Resposta: Sim, totalmente. Mesmo para os mais pequenos, não de forma tão completa, tão científica como fazemos com os mais velhos, mas os miúdos mais jovens precisam de ser conscientes. Eu digo muitas vezes, especialmente se estiver a doer alguma coisa, primeiro tenta colocar bem o Instrumento. Quando te estiver a doer aqui, é porque estás cansado e estás a puxar o braço para baixo, manda o braço para cima e toca cá em cima. Tudo isto é exagerado, mas vai alertando para estas questões. Todos nós dizemos, não toques com o violino para baixo.

O principal problema de tocar com o violino para baixo primeiro é que tecnicamente o braço não mexe, porque o braço estando em baixo é porque já está a falhar muita coisa, não está predisposto a aplicar a técnica, isso já denota a falta de entusiasmo do aluno. Por outro lado, quando estamos a por o Instrumento para baixo no nosso caso estamos a magoar-nos, estamos a perder o ponto de referencia e estamos a obrigar a nossa cabeça a compensar o trabalho que o braço devia estar a fazer, isto no que se refere as almofadas e queixeiros, porque na mão e no braço direito teremos problemas muito semelhantes.

Portanto a consciencialização às vezes não consciente, por meio de jogos e brincadeiras, no meio de exercícios de postura de disciplina, exercícios auditivos, nós podemos orientar para reforçar esses conceitos.

Anexo D

Inquérito por Entrevista - Professores

"A utilização de acessórios na aprendizagem do violino"

Esta investigação insere-se no âmbito do projeto educativo do 2.º ano de Mestrado em Ensino de Música ministrado na Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco.

O presente projeto de investigação tem como objetivo principal identificar as vantagens e desvantagens associadas ao uso de acessórios na aprendizagem do violino, relacionando a técnica com a postura e o conforto.

No presente inquérito, serão abordadas questões relacionadas com a postura e as diversas aplicações possíveis dos acessórios, destacando a importância de adaptar o ensino do violino às necessidades individuais de cada aluno, reconhecendo as suas características físicas e mentais.

A correta utilização dos acessórios pode influenciar positivamente a prevenção de lesões e o desenvolvimento de uma maior consciência corporal, prevenindo lesões musculoesqueléticas associadas à prática do Instrumento.

- No presente inquérito, não existem respostas certas ou erradas, sendo o objetivo recolher informações relacionadas com a aprendizagem do violino.
- A colaboração dos professores é essencial para a realização do projeto.
- Os dados recolhidos serão objeto de análise e as conclusões resultantes serão expostas na apresentação final do trabalho escrito.

Entrevista C

Caracterização do professor

1- Com que idade começou a estudar violino?

Resposta: Comecei a estudar violino com nove anos de idade.

2- Onde realizou os seus estudos musicais?

Resposta: Numa cidade chamada Amersfoort, na Holanda. Depois continuei na Escola Superior Real da Haia.

3- Há quanto tempo leciona violino?

Resposta: 40 anos

Questões Posturais:

4- Em algum período, académico e profissional, pesquisou sobre questões posturais?

4.1- Por que motivo realizou essa pesquisa? (se aplicável)

Resposta: Pesquisei, na altura não pesquisei muito, mas depois tive uns problemas e fiz fisioterapia com uma pessoa, um fisioterapeuta especializado nos músicos.

5- Durante a sua formação, alguma vez foi alertado sobre a importância de uma postura correta?

Resposta: Sim, constantemente. Não nos primeiros anos de estudo, porque eu tinha aulas com uma professora e depois mudei para outro professor e depois tinha que rever a postura toda. Mesmo assim, a postura não estava 100% bem e depois comecei a ter dores e fui parar na fisioterapia especializada.

6- Qual a importância de uma postura correta na prática do Instrumento?

Resposta: Sim, é super importante, porque isso pode provocar muitas dores ou lesões (tendinites).

7- Considera que a técnica está relacionada com a postura e o conforto?

Resposta: Sim, se a postura não está bem, obviamente vai ter implicações na técnica e ainda mais talvez no conforto de tocar.

8- Considera importante adaptar o ensino do violino às necessidades individuais de cada indivíduo, reconhecendo as suas características físicas e mentais?

Resposta: Sim, temos sempre ver. Cada pessoa é diferente, cada pessoa tem um corpo diferente, um físico diferente e é isso que é preciso ver em pormenor. Tanto a postura geral, como das mãos, dos braços, do pescoço.

9- Quando está a construir a postura de um aluno em fase inicial, quais as referências que utiliza?

Resposta: Primeiro são os pés, depois as ancas e os ombros têm que estar alinhados com os pés. Depois é importante que o violino esteja no ombro, virado mais para a esquerda, para quando o braço esquerdo desce, tem que ficar sempre ao lado do corpo e não com uma curva de tal maneira que o cotovelo fique a frente da barriga, o que causa desconforto, ou até dores no ombro e/ou no braço esquerdo.

A cabeça também tem que estar direita ou ligeiramente inclinada para a esquerda. Sim, essas são as coisas básicas e principais para começar.

Utilização de acessórios (queixeira e almofada)

10- Considera importante a utilização de acessórios (queixeira e almofada) na prática do Instrumento?

Resposta: Sim, eu acho que sim.

11- Quais as vantagens e desvantagens que associa ao uso deste tipo de acessórios?

Resposta: A queixeira tem que ajudar para segurar o violino. O violino é muito liso, sem ter queixeira, é muito complicado. A almofada também serve depois na distância entre o queixo e o peito. O pescoço, principalmente quando é comprido, tem que ter uma peça que ajude a diminuir essa distância.

Pergunta: Há alguma desvantagem que associe à utilização deste tipo de acessórios?

Resposta: Não, eu acho que só a almofada tem que ser adequada, tem que ser adaptada à altura. Cada corpo é diferente, é preciso ver. Isso também às vezes depende da posição da queixeira. Se a queixeira está mais para a esquerda, mais para o meio, isso também faz muita diferença.

12- Considera que a correta utilização dos acessórios pode influenciar positivamente a prevenção de lesões e o desenvolvimento de uma maior consciência corporal, prevenindo lesões musculoesqueléticas associadas à prática do Instrumento?

Resposta: Sim, para mim sim. Eu ainda toquei violino barroco e, para ser sincera, não me adaptei muito bem a tocar sem almofada e segurar o braço assim na mão esquerda. Isso a mim provocou-me, sim, dores. Eu sempre gostei de tocar com almofada e experimentei várias almofadas.

13- Considera que a utilização de acessórios está relacionada com a fisionomia do indivíduo?

Resposta: Bem, há várias almofadas, vamos dizer assim. Obviamente, para os alunos que começam, utilizamos os mais básicos, uma vez que são os mais baratos também. Mas antes, por exemplo, havia muita utilização da almofada WOLF, que é uma almofada mais larga, mais pesada.

Depois veio a almofada KUN, e agora há muitas imitações, como a marca MUKO, por exemplo, e outros, que são mais leves. E obviamente, alguém que tem um corpo estreito não pode ter uma almofada pesada.

14- Considera importante informar os alunos que há vários modelos de acessórios (queixeiras e almofadas), com adaptações distintas?

Resposta: Sim

15- Recorre à utilização de almofada (Wolf, Kun, etc.) ou outro tipo de apoio (esponja, etc.) na prática do Instrumento?

Resposta: Sim

16- Qual o modelo que utiliza e quais as vantagens e desvantagens que identifica? (Se aplicável)

Resposta: Bem, eu utilizo mais a KUN porque é uma almofada mais leve e com boa qualidade, mas como eu já disse, para os alunos utilizo uma imitação, que é, por exemplo, o MUKO, com uma qualidade razoável, mas um preço menor, sendo a ideia mais ou menos igual.

17- Que tipo de queixeira utiliza?

Resposta: À esquerda do estandarte.

18- Qual o modelo que utiliza e quais as vantagens e desvantagens que identifica?

Resposta: Em geral, as queixeiras ficam mais ou menos naquele sítio, eu sinto-me bem com a queixeira que eu tenho no meu violino, ao lado do estandarte.

19- Alterou o tipo de acessórios que utiliza desde o começo do estudo do violino?

Resposta: Não, de facto, não mudei isso, não. Só experimentei várias almofadas.

20- Caso se verifique, indique qual foi a mudança efetuada e as vantagens que identifica?

Resposta: Não houve mudanças.

A dor e o desconforto associados à prática do Instrumento:

21- Já alguma vez sentiu algum tipo de dor/desconforto na prática do Instrumento?

Resposta: Sim, senti. Quando estava a estudar, pois a minha postura ainda não estava muito correta.

22- Quais foram os locais onde já sentiu dor/desconforto?

Resposta: Na zona dos ombros.

23- Depois de sentir dor/desconforto, procurou algum meio para melhorar a situação? (Se aplicável)

Resposta: Sim, depois fiz a fisioterapia especializada com um fisioterapeuta especializado mesmo em músicos.

24- Que tipo de problemas foram identificados e qual a solução que encontrou? (se aplicável)

Resposta: Bem, de facto, tinha má postura na altura, por isso tinha que alterar a minha postura toda, desde a posição dos pés e daí adiante o resto do corpo.

25- Tem por hábito praticar algum tipo de atividade física?

Resposta: Sim

26- Que tipo de atividade física pratica e com que frequência? (Se aplicável)

Resposta: Eu faço pilates, mobilidade e no verão costumo nadar. Às vezes faço passeios, às vezes faço umas simples corridas, ou ando de bicicleta.

27- Considera que a atividade física pode ser um meio de prevenção de lesões?

Resposta: Sim, é importante que o corpo fique sempre em condições. Não ficamos sempre com as mesmas posições, mas que vamos relaxar e trabalhar os músculos e tendões para ter o corpo menos tenso.

28- Como professor, considera importante consciencializar o aluno sobre as questões posturais?

Resposta: Sim, para mim é muito importante. Desde a primeira aula dou importância à postura, começando com os pés e depois com o corpo, relaxar os braços e as mãos. Para mim é muito importante.

Anexo E

Inquérito por Entrevista - Professores

"A utilização de acessórios na aprendizagem do violino"

Esta investigação insere-se no âmbito do projeto educativo do 2.º ano de Mestrado em Ensino de Música ministrado na Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco.

O presente projeto de investigação tem como objetivo principal identificar as vantagens e desvantagens associadas ao uso de acessórios na aprendizagem do violino, relacionando a técnica com a postura e o conforto.

No presente inquérito, serão abordadas questões relacionadas com a postura e as diversas aplicações possíveis dos acessórios, destacando a importância de adaptar o ensino do violino às necessidades individuais de cada aluno, reconhecendo as suas características físicas e mentais.

A correta utilização dos acessórios pode influenciar positivamente a prevenção de lesões e o desenvolvimento de uma maior consciência corporal, prevenindo lesões musculoesqueléticas associadas à prática do Instrumento.

- No presente inquérito, não existem respostas certas ou erradas, sendo o objetivo recolher informações relacionadas com a aprendizagem do violino.
- A colaboração dos professores é essencial para a realização do projeto.
- Os dados recolhidos serão objeto de análise e as conclusões resultantes serão expostas na apresentação final do trabalho escrito.

Ricardo Veiga Parente

Entrevista D

Caracterização do professor

1- Com que idade começou a estudar violino?

Resposta: Comecei a estudar violino com 5 anos.

2- Onde realizou os seus estudos musicais?

Resposta: Na Academia de Música de Paços de Brandão e, posteriormente, na Escola Superior de Artes Aplicadas.

3- Há quanto tempo leciona violino?

Resposta: Há 6 anos.

Questões Posturais:

4- Em algum período, académico e profissional, pesquisou sobre questões posturais?

4.1- Por que motivo realizou essa pesquisa? (se aplicável)

Resposta: Sim. Ainda como estudante fiz algumas pesquisas porque ao longo do meu percurso tive algumas lesões e quis entender de onde vinham. E como profissional, a pesquisa vai surgindo para poder acompanhar a evolução física dos alunos da melhor forma.

5- Durante a sua formação, alguma vez foi alertado sobre a importância de uma postura correta?

Resposta: Sim, felizmente durante o meu percurso fui acompanhada por professores muito competentes e conscientes da importância da postura na formação de um instrumentista.

6- Qual a importância de uma postura correta na prática do Instrumento?

Resposta: Uma postura correta tem influência em muitos sentidos por exemplo previne lesões, permite maior precisão e agilidade, influencia a qualidade do som, permite uma maior resistência ao tocar por longos períodos de tempo e tem impacto na interpretação musical.

7- Considera que a técnica está relacionada com a postura e o conforto?

Resposta: Sim, uma boa técnica depende de uma postura correta e confortável. Quando esses três aspetos estão alinhados, o músico consegue tocar com maior agilidade, resistência e qualidade sonora.

8- Considera importante adaptar o ensino do violino às necessidades individuais de cada indivíduo, reconhecendo as suas características físicas e mentais?

Resposta: Sim, claro. É importante personalizar o ensino do violino, para tornar a aprendizagem mais eficaz, prazerosa e acessível, independentemente das diferenças físicas e cognitivas de cada aluno.

9- Quando está a construir a postura de um aluno em fase inicial, quais as referências que utiliza?

Resposta: Numa fase inicial eu aplico o método Suzuki porque prioriza a assimilação natural da postura, sem pressão, através da observação e da repetição. Assim, a postura torna-se um reflexo espontâneo, que permite ao aluno tocar com mais fluidez e musicalidade.

Utilização de acessórios (queixeira e almofada)

10- Considera importante a utilização de acessórios (queixeira e almofada) na prática do Instrumento?

Resposta: Sim, considero.

11- Quais as vantagens e desvantagens que associa ao uso deste tipo de acessórios?

Resposta: Quanto às vantagens, o uso desses acessórios pode ajudar na estabilidade e conforto da postura e por exemplo na facilidade da realização das mudanças de posição. Quanto às desvantagens, deve haver sempre a procura de melhorar e ver novos modelos porque por vezes os ajustes de algumas almofadas são difíceis e têm influência na ressonância do Instrumento ou, por exemplo, no caso das queixeiras pode causar pressão e desconforto no maxilar.

12- Considera que a correta utilização dos acessórios pode influenciar positivamente a prevenção de lesões e o desenvolvimento de uma maior consciência corporal, prevenindo lesões musculoesqueléticas associadas à prática do Instrumento?

Resposta: Sim, claro.

13- Considera que a utilização de acessórios está relacionada com a fisionomia do indivíduo?

Resposta: Sim, a escolha dos acessórios deve ser feita e adaptada consoante a fisionomia de cada um de modo a conseguirmos maior conforto e melhores resultados.

14- Considera importante informar os alunos que há vários modelos de acessórios (queixeiras e almofadas), com adaptações distintas?

Resposta: Sim. No fundo é importante dar a conhecer as várias alternativas para que, deste modo, os alunos tenham noção que quando algo já não está a funcionar com eles, haverá uma variedade de acessórios a experimentar.

15- Recorre à utilização de almofada (Wolf, Kun, etc.) ou outro tipo de apoio (esponja, etc.) na prática do Instrumento?

Resposta: Utilizo esponja ou almofada, normalmente modelo Efel, dependendo da idade e fisionomia do aluno.

16- Qual o modelo que utiliza e quais as vantagens e desvantagens que identifica? (Se aplicável)

Resposta: Utilizo o modelo Efel, porque dá para moldar e adaptar ao corpo do aluno.

17- Que tipo de queixeira utiliza?

Resposta: Lateral.

18- Qual o modelo que utiliza e quais as vantagens e desvantagens que identifica?

Resposta: Modelo Guarneri. No meu caso é o modelo que melhor se adapta à altura do meu pescoço, à almofada e ao posicionamento da cabeça no violino. Tudo está interligado.

19- Alterou o tipo de acessórios que utiliza desde o começo do estudo do violino?

Resposta: Sim.

20- Caso se verifique, indique qual foi a mudança efetuada e as vantagens que identifica?

Resposta: Com 5 anos comecei com esponja, posteriormente mudei para uma almofada Wolf e depois de algumas dores e desconforto, um professor recomendou o modelo Efel e até hoje é a almofada que uso. A principal melhoria que senti foi ao nível da resistência ao tocar por longos períodos de tempo sem qualquer dor ou desconforto.

A dor e o desconforto associados à prática do Instrumento:

21- Já alguma vez sentiu algum tipo de dor/desconforto na prática do Instrumento?

Resposta: Sim.

22- Quais foram os locais onde já sentiu dor/desconforto?

Resposta: Principalmente na zona dos ombros e costas (zona superior).

23- Depois de sentir dor/desconforto, procurou algum meio para melhorar a situação? (Se aplicável)

Resposta: Sim, procurei aconselhamento médico.

24- Que tipo de problemas foram identificados e qual a solução que encontrou? (se aplicável)

Resposta: Foram identificadas contraturas e tendinites. A solução passou pela fisioterapia e pela mudança da almofada.

25- Tem por hábito praticar algum tipo de atividade física?

Resposta: Sim.

26- Que tipo de atividade física pratica e com que frequência? (Se aplicável)

Resposta: Faço pilates duas vezes por semana.

27- Considera que a atividade física pode ser um meio de prevenção de lesões?

Resposta: Sim. O reforço muscular é importante na prevenção de lesões e para uma prática instrumental mais saudável.

28- Como professor, considera importante consciencializar o aluno sobre as questões posturais?

Resposta: Sim. É fundamental consciencializar o aluno sobre a importância das questões posturais para um bom desenvolvimento técnico e artístico, além de prevenir lesões a longo prazo.