

**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Artes Aplicadas

Estudo sem o instrumento: exercícios de desenvolvimento muscular aplicados à prática do trompete

Guilherme Esteves Ferreira

Orientadores

Professor Especialista José Fernando Soares de Almeida

Professor Especialista Pedro Miguel Reixa Ladeira

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 (Trompete) e Música de Conjunto realizado sob a orientação científica do Professor Especialista José Fernando Soares de Almeida e do Professor Especialista Pedro Miguel Reixa Ladeira do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Outubro de 2025

Composição do júri

Presidente do júri

Professor Doutor José Francisco Bastos Dias de Pinho

Professor Adjunto da Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Professor Doutor David Richard Burt (Arguente)

Professor Adjunto da Escola Superior de Música de Lisboa do Instituto Politécnico de Lisboa

Professor Especialista José Fernando Soares de Almeida (Orientador)

Professor Adjunto Convidado da Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Agradecimentos

À minha família, por tudo.

Aos meus orientadores, Professor José Almeida e Professor Pedro Ladeira, sem cuja afetuosa insistência já teria desistido.

Ao Professor Fernando Ribeiro, pelo inestimável contributo que deu a este trabalho.

A todos os professores e colegas com quem me fui cruzando ao longo do meu percurso.

E aos meus amigos, por todo o carinho, força e entreaajuda: Agostinho, Bruno, Beatriz, Diogo, João, Paulo e Pedro.

Resumo

O presente Relatório de Mestrado em Ensino de Música apresenta uma estrutura bipartida.

A primeira parte aborda o estágio desenvolvido no Conservatório Regional de Castelo Branco, no ano letivo de 2023/2024, nas disciplinas de Trompete e Classe de Conjunto, no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada. Apresenta-se uma breve contextualização da cidade e do Conservatório, bem como a descrição das práticas desenvolvidas ao longo desse ano letivo.

A segunda parte integra o projeto de investigação, de natureza qualitativa e exploratória, que procura compreender as perceções de trompetistas sobre o impacto de exercícios de desenvolvimento muscular realizados sem apoio do instrumento. O estudo analisa o potencial dessa abordagem e os seus contributos técnicos e pedagógicos.

Palavras-chave

Trompete, embocadura, respiração, exercícios.

Abstract

This Master's Report in Music Teaching is structured in two parts.

The first part focuses on the internship carried out at the Conservatório Regional de Castelo Branco during the 2023/2024 academic year, within the disciplines of Trumpet and Ensemble Class, as part of the Supervised Teaching Practice course. It presents a brief contextualization of the city and the Conservatory, as well as a description of the pedagogical activities developed throughout this period.

The second part comprises the research project, of a qualitative and exploratory nature, which seeks to understand the perceptions of trumpet players regarding the impact of muscle development exercises performed without the instrument. The study analyses the potential of this approach and its technical and pedagogical contributions to instrumental practice.

Keywords

Trumpet, embouchure, breathing, exercises.

Índice geral

Composição do júri	III
Palavras-chave	VII
Abstract	IX
Keywords	IX
Índice geral	XI
Índice de figuras	XIV
Lista de tabelas	XVI
PARTE I	1
PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA	1
Introdução	2
1. Contextualização da Cidade de Castelo Branco	3
1.1. Contextualização Geográfica	3
1.2. Contextualização Sociocultural	3
2. O Conservatório Regional de Castelo Branco	5
2.1. História	5
2.2. Instalações	7
2.2.1. Edifício Sede	7
2.2.2. Edifício de Idanha-A-Nova	7
2.3. Oferta Educativa	8
2.4. Objetivos	9
2.5. Estratégias	9
3. Disciplina de Trompete	11
3.1. Caracterização dos Alunos de Instrumento	11
3.2. Objetivos Gerais da Disciplina de Trompete	11
3.3. Critérios de Avaliação	12
4. Quadros Gerais de Aulas Observadas e Lecionadas de Instrumento	13
5. Sínteses Descritivas e Reflexivas das Aulas de Instrumento Observadas ..	16
6. Planificações e Relatórios das Aulas Lecionadas aos Alunos de Instrumento	29
7. Disciplina de Classe de Conjunto	33
7.1. Caracterização das Turmas de Classe de Conjunto	33
7.2. Objetivos Para a Disciplina de Classe de Conjunto	33
7.3. Critérios de Avaliação	34
8. Quadro geral das aulas observadas na disciplina de classe conjunto (Orquestra de Sopros A e Orquestra Sinfónica)	35

9. Sínteses descritivas e reflexivas das aulas de classe de conjunto observadas.....	36
9.1. Orquestra de Sopros A	36
9.2. Orquestra Sinfónica.....	39
10. Reflexão Final.....	42
PARTE II	43
ESTUDO DE INVESTIGAÇÃO	43
Introdução	45
1. Revisão de Literatura	46
1.1. O mecanismo de produção de som no trompete.....	46
1.2. A respiração	47
1.2.1. A respiração e a postura aplicadas à prática instrumental.....	48
1.2.1.1. A inspiração	49
1.2.1.2. A expiração.....	50
1.3. O conceito de embocadura	53
1.3.1. Músculos faciais.....	55
1.3.2. Formação da embocadura: perspetivas distintas	56
2. Projeto de Investigação	59
2.1. Enquadramento e Objetivos	59
2.2. Elaboração do Manual	60
2.3. O Manual.....	63
2.4. Opções Metodológicas	75
2.5. Descrição dos Participantes	77
2.6. Entrevista: Guião e Estrutura.....	77
3. Análise e Discussão de Resultados	80
3.1. O Manual de Exercícios	80
3.2. Análise da Entrevista	82
3.3. Triangulação de dados	86
4. Conclusão	88
Referências Bibliográficas	89
Anexos	92

Índice de figuras

Figura 1 - postura correta em pé.	52
Figura 2 - postura correta sentado.....	53
Figura 3 - esquema da musculatura perioral da embocadura.....	55
Figura 4 - puckered smile.	57

Lista de tabelas

Tabela 1 - Critérios de avaliação de iniciação.....	12
Tabela 2 - Critérios de avaliação do básico e secundário	12
Tabela 3 - Critérios de avaliação do 2º e 5º graus - 3º Período	12
Tabela 4 - Aulas observadas no 1º Período.....	13
Tabela 5 - Aulas observadas e lecionadas no 2º Período	14
Tabela 6 - Aulas observadas e lecionadas no 3º Período	15
Tabela 7 - Planificação da aula nº 8.....	29
Tabela 8 - Planificação da aula nº 17	31
Tabela 9 - Critérios de avaliação da disciplina de classe de conjunto.....	34
Tabela 10 - Aulas observadas na disciplina de classe de conjunto	35

PARTE I
PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

Introdução

O estágio abaixo descrito foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada, inserida no Mestrado em Ensino de Música da Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Este estágio foi realizado no Conservatório Regional de Castelo Branco durante o ano letivo de 2023/2024.

Ao longo desse ano letivo, pude comprovar que a experiência prática proporcionada por esta Unidade Curricular se tornou uma ferramenta indispensável para consolidar e aprimorar as minhas competências pedagógicas. O estágio no Conservatório Regional de Castelo Branco permitiu uma imersão mais aprofundada na realidade educativa, proporcionando uma oportunidade única de aplicar e testar metodologias de ensino diretamente com os alunos.

1. Contextualização da Cidade de Castelo Branco

1.1. Contextualização Geográfica

A cidade de Castelo Branco, capital de distrito, ocupa uma posição central no contexto nacional. Situada a Este, encontra-se relativamente próxima da fronteira com Espanha. No âmbito dos projetos transfronteiriços promovidos pela Europa das Regiões, tem-se observado um incremento nos fluxos de aproximação, cada vez mais intensos, nos setores económicos e culturais.

Castelo Branco demarca, em termos naturais, duas realidades distintas a nível nacional: a Norte, predomina o granito, o carvalho e o castanheiro; a Sul, destacam-se o xisto, o montado, a oliveira e os citrinos. A cidade está localizada 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 sido equipada com uma rede viária que a liga mais eficientemente aos grandes centros, mitigando o isolamento a que esteve sujeita durante longos anos.

O concelho de Castelo Branco, integrado na Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos (NUT III) - Beira Interior Sul, é composto por vinte e cinco freguesias e abrange uma superfície de 1.436 km², o que representa 6,2% da totalidade da NUT II Centro, sendo o maior dos onze concelhos que constituem o distrito de Castelo Branco.

Relativamente à história recente, na primeira década do século XXI, Castelo Branco começou a evidenciar uma atmosfera de prosperidade material e socioeconómica, destacando-se como uma exceção num vasto território em processo de despovoamento e com uma interação limitada com os polos urbanos regionais e sub-regionais mais próximos, tanto em Portugal como em Espanha.

1.2. Contextualização Sociocultural

As múltiplas associações existentes na cidade e no seu distrito desempenham um papel fulcral na dinamização cultural, recreativa e desportiva da comunidade. A nível cultural, a cidade atravessa um período de grande dinamismo, sendo o epicentro da atividade artística em Castelo Branco o Cine-Teatro Avenida, um edifício dos anos 50 evidentemente concebido no Estilo Moderno, que ficou abandonado após um devastador incêndio na década de 80. No entanto, no final da década de 90, a cidade veio testemunhar um vigoroso processo de requalificação urbanística e de profundas transformações no parque edificado público, com especial destaque para a recuperação integral do Cine-Teatro Avenida e, mais recentemente, do próprio edifício do CRCB. Paralelamente, surgiu na região a Associação Belgais – Centro para o Estudo das Artes, com diversos apoios

autárquicos, nacionais e internacionais, cuja reconhecida ação artística, cultural e pedagógica teve um impacto significativo na região e no país.

A partir de 2009, a autarquia propôs-se investir na fruição cultural das populações, promovendo uma programação regular, diversificada e de elevada qualidade, reconhecendo a vivência artística como um pilar essencial da qualidade de vida na cidade. Esta programação é amplamente divulgada através da agenda Cultura Vibra, que centraliza a comunicação sobre as atividades de todos os espaços culturais públicos da cidade. Desde então, tem-se observado uma intensa dinâmica cultural, com uma adesão massiva dos públicos, atingindo níveis inéditos em cidades de dimensão semelhante no interior do país, envolvendo regularmente artistas de prestígio nacional e internacional.

Para além da programação nas artes performativas, existe em Castelo Branco uma rede museológica de elevadíssimo valor, composta por museus de acervo e museus de circulação. O acervo do Museu Francisco Tavares Proença Júnior é complementado pelo recente Centro de Cultura Contemporânea, que, através de protocolos com a Culturgest, Fundação Serralves, Fundação Berardo, entre outras, permite às populações de Castelo Branco aceder a um vasto conjunto de coleções e obras em circulação, integrando assim a rede de arte contemporânea europeia. Destaca-se também o Museu Cargaleiro, cujo acervo inclui todo o espólio do Mestre Cargaleiro, doado ao município, abrangendo tanto o segmento principal da sua obra como a sua coleção privada.

No plano cultural e pedagógico, a abertura da Escola Superior de Artes Aplicadas, no Instituto Politécnico de Castelo Branco, teve um impacto significativo na região, fortalecendo a interação entre o processo formativo do Conservatório e as instituições de ensino superior.

É inegável a afirmação da cidade de Castelo Branco como centro cultural de uma vasta região, num concelho onde a cultura e a prática artística recebem atenção prioritária das instituições locais, com especial destaque para a música.

2. O Conservatório Regional de Castelo Branco

2.1. História

O Conservatório Regional de Castelo Branco, Associação Cultural de utilidade pública e sem fins lucrativos, está sediado no Largo da Sé, em Castelo Branco. Iniciou as suas atividades informalmente a 6 de dezembro de 1971, por iniciativa do professor Carlos Gama. Em 1974, obteve autorização provisória de funcionamento com a professora Maria do Carmo Gomes, recebendo o Alvará do Ministério da Educação n.º 2242 em 25 de maio de 1977. Foi posteriormente integrado ao abrigo do n.º 5 do artigo 28.º do Decreto-Lei 553/80, de 21 de novembro, permitindo a lecionação e a realização de exames com programas oficiais, abrangendo progressivamente diversos níveis de ensino. Formalizou-se como Associação Cultural em 5 de dezembro de 1986.

Com o objetivo de impulsionar o ensino da música e dança, focava-se na formação de instrumentistas e pedagogos, visando naturalmente alavancar a formação cultural da população de Castelo Branco e respetiva área de influência.

Em 1986, com cerca de seiscentos alunos e uma ampla oferta de cursos de música, desde a iniciação até os níveis superiores em Instrumento, Piano e Composição, o Conservatório foi o promotor das comemorações nacionais do Dia Mundial da Música. Ainda em 1986, foi agraciado com a Medalha de Mérito Cultural pelo Ministério da Educação e Cultura. Ao longo dos anos, a sua influência tem-se vindo a estender por um raio de mais de cem quilómetros, abrangendo localidades como Alpedrinha, Covilhã, Guarda, Idanha-a-Nova, Ponte de Sor, Portalegre, Proença-a-Nova, Sertã e Vila Velha de Ródão, algumas das quais vieram a receber secções da Escola. Diversos organismos oficiais, tais como a Câmara Municipal de Castelo Branco, o Governo Civil do Distrito, a Fundação Calouste Gulbenkian, têm apoiado os projetos do Conservatório, reconhecendo a sua importância cultural.

Paralelamente às suas atividades pedagógicas, o Conservatório Regional de Castelo Branco tem realizado inúmeras audições e concertos, tanto em Portugal como no estrangeiro, incluindo Espanha, Holanda, Suíça e Polónia. Entre 1993 e 2006, desenvolveu o projeto "Crescer com a Música", abrangendo todas as escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico, públicas e privadas, em Castelo Branco. Este projeto foi extinto devido à reforma de Organização Curricular do Ministério da Educação, que incorporou o ensino da música como atividade de complemento educativo. O projeto teve uma significativa influência nacional, inspirando a expansão do ensino da música no 1.º Ciclo.

Em 1993, deu-se início à organização do Festival Internacional de Música de Castelo Branco, "Primavera Musical", que decorreu até 2007, com o apoio da Câmara Municipal de Castelo Branco, dos Ministérios da Educação e da Cultura, entre outras entidades. Este festival proporcionou ao público regional acesso a

grandes artistas nacionais e internacionais, como Jordi Savall, Quarteto Borodin, Orlando Consort, Natalia Gutman, Quarteto Takács, Trio Hantai, entre outros.

Entre 2007 e 2015, o Conservatório organizou o "Festival e Concurso de Acordeão de Castelo Branco – Folefest", em colaboração com a Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco, destacando-se como um evento significativo para a promoção deste instrumento, tanto na região como no país.

Desde 2012 o Conservatório Regional de Castelo Branco promove anualmente o "Festival de Guitarra de Castelo Branco", já reconhecido internacionalmente no panorama guitarrístico. Em 2008/09, seguindo a reforma do ensino artístico especializado de música implementada pelo Ministério da Educação, o Conservatório estabeleceu protocolos de articulação com o agrupamentos de escolas António Faria de Vasconcelos, Cidade de Castelo Branco, Afonso de Paiva, João Roiz e José Sanches de Alcains, criando, exclusivamente, turmas em regime articulado nos 2.º e 3.º Ciclos.

Atualmente, após a criação dos Mega Agrupamentos, o Conservatório Regional de Castelo Branco continua a sua atividade pedagógica com turmas dedicadas em regime articulado nos seguintes agrupamentos: Nuno Álvares (incluindo a Escola Básica Faria de Vasconcelos, a Escola Básica Cidade de Castelo Branco e a Escola Secundária Nuno Álvares), Afonso de Paiva, Amato Lusitano (com a Escola Básica João Roiz e a Escola Secundária Amato Lusitano), José Sanches e São Vicente da Beira, em Alcains, e Idanha-a-Nova. Além disso, mantém um regime supletivo com o Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova.

O prestígio do Conservatório Regional de Castelo Branco foi reconhecido em 2005/06 com o convite para participar no "Festival de Música da Beira Interior", evento ao qual tem sido regularmente convidado desde então, assim como no "Festival Internacional de Clarinete" e em outros festivais e eventos como o "1001 Músicos – Festa das Escolas de Música", "Mostra Inter-Escolas de Música" e "Guitarrafonia", além de intercâmbios com outras escolas de música, estágios e concertos.

Atualmente, o Conservatório oferece uma vasta gama de cursos em Instrumento, Canto, Composição e Formação Musical, abrangendo desde a iniciação até ao ensino secundário. O seu corpo docente é predominantemente composto por professores formados na própria instituição, muitos dos quais possuem qualificações avançadas, como licenciaturas, mestrados e doutoramentos, além de certificação no ensino especializado de música. Este corpo docente inclui músicos de renome nacional e internacional, destacando-se como um dos mais estáveis e experientes de todas as escolas de ensino artístico em Portugal.

Como resultado deste trabalho transversal, os alunos do Conservatório têm conquistado diversos prémios e frequentemente prosseguem estudos superiores

nas instituições de ensino musical mais prestigiadas do país. A qualidade das atividades realizadas no Conservatório tem sido fundamental para este reconhecimento, incluindo a promoção de cursos, concursos, colóquios, conferências, masterclasses, workshops, seminários e concertos, muitos deles realizados em colaboração com instituições como a Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco e outras entidades relevantes. A contribuição de instrumentistas e músicos de várias partes de Portugal e do estrangeiro tem enriquecido ainda mais este ambiente educativo e cultural.

2.2. Instalações

O Conservatório Regional de Castelo Branco (CRCB), constituído como Associação Cultural por escritura de 5 de dezembro de 1986, é um estabelecimento de Ensino Particular e Cooperativo, situado no Largo da Sé n.º 20, na cidade, freguesia e concelho de Castelo Branco. O Conservatório opera sob o Alvará n.º 2242, emitido a 25 de maio de 1977, conforme o n.º 5 do artigo 28.º do Decreto-Lei 553/80, de 21 de novembro. Inclui também o Pólo de Idanha-a-Nova, cuja criação e funcionamento foram devidamente aprovados.

2.2.1. Edifício Sede

O Conservatório Regional de Castelo Branco reinaugurou o seu edifício sede a 24 de novembro de 2008, após obras de requalificação que dotaram a instituição de melhores condições para o seu funcionamento. Este novo espaço oferece um maior número de salas de aula e áreas adequadas para os serviços administrativos e pedagógicos. Distribuído por três pisos, o edifício combina funcionalidade com uma estética vanguardista, sem perder os traços históricos da instituição. Conta com catorze salas de aula, dois auditórios, sala de direção, secretaria, reprografia, sala de professores, biblioteca para alunos e sala de arquivo.

Além do edifício principal, o Conservatório dispõe de nove salas, um auditório e uma sala de trabalho para alunos no edifício II (antigos CTT), localizado nas proximidades. O Conservatório Regional de Castelo Branco está equipado com os recursos pedagógicos adequados para o ensino artístico nas suas diversas vertentes.

2.2.2. Edifício de Idanha-A-Nova

O Conservatório leciona também na localidade de Idanha-a-Nova, através de um protocolo estabelecido com a Câmara Municipal. Os cursos ministrados neste

polo são os mesmos oferecidos na sede. Até julho de 2008, as aulas funcionaram provisoriamente no Edifício da Incubadora de Empresas, que apresentava alguns problemas: más condições acústicas que perturbavam as aulas e uma localização na zona industrial, fora da localidade, dificultando desta forma a gestão dos horários dos alunos. Estes fatores resultaram num fraco envolvimento dos alunos e encarregados de educação com a Escola e respetivas atividades.

Em 2008/09, o polo foi transferido para um novo edifício cedido pela Câmara de Idanha-a-Nova, situado na Rua do Largo 25 de Abril, no centro da vila, o que melhorou significativamente a acessibilidade e a qualidade das aulas, especialmente em termos de acústica. O protocolo com a Câmara Municipal permite ainda a utilização de espaços para audições e concertos em dois edifícios com auditórios: o Fórum Cultural de Idanha-a-Nova, que possui um piano de cauda, e o Centro Cultural Raiano, também equipado com um piano de cauda.

2.3. Oferta Educativa

O CRCB dispõe de uma oferta formativa muito abrangente. Abaixo, apresentam-se os cursos disponíveis na área de música:

- Curso de Iniciação (dirigido a alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico);
- Curso Básico de Música, nos regimes articulado e supletivo;
- Curso Secundário de Música, nos regimes articulado e supletivo (variantes Instrumento, Formação Musical e Composição);
- Curso Secundário de Canto, nos regimes articulado e supletivo;
- Cursos Livres.

No Conservatório lecionam-se os seguintes instrumentos:

Acordeão; Bandolim; Canto; Clarinete; Contrabaixo; Flauta Transversal;
Guitarra; Guitarra Portuguesa; Oboé; Órgão; Percussão; Piano; Saxofone;
Trompa; Trompete; Viola de Arco; Violino; Violoncelo.

2.4. Objetivos

O CRCB tem 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.

O principal objetivo específico do Conservatório Regional de Castelo Branco, desde a sua formação, é o de promover a qualidade do ensino artístico especializado. Pretende-se ainda prosseguir com a dinamização do trabalho realizado junto da região, tornando a Escola numa instituição cada vez mais aberta à comunidade.

O Conservatório pretende prestar este serviço à comunidade escolar, potenciando os vários domínios de desenvolvimento dos seus alunos através de ações que visem a sensibilização e motivação para a prática musical.

2.5. Estratégias

As principais estratégias 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.

Para além disso, procurando ir ao encontro do cumprimento dos objetivos propostos, o Conservatório pretende criar condições para a realização das seguintes ações públicas elencadas 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 pólos educativos;
- Sensibilização de novos públicos.

3. Disciplina de Trompete

3.1. Caracterização dos Alunos de Instrumento

Durante o estágio, foram observadas aulas lecionadas pelo professor cooperante Bruno Cândido a um grupo de dois alunos do 2º grau do Curso Básico de Música.

No sentido de colmatar eventuais entraves que possam surgir por selecionar apenas um aluno para a elaboração das sínteses descritivas e reflexivas, serão tidos em consideração os dois, respetivamente designados por Aluno A e Aluna B. Desta forma, será possível ter uma visão bastante mais abrangente do trabalho desenvolvido.

O aluno A tem 11 anos (à data do início de estágio), é extrovertido e comunicativo, levando-o a ter uma certa desinibição no contexto de sala de aula. É de raciocínio bastante rápido, porém distrai-se facilmente durante a execução das tarefas, principalmente nos últimos minutos da aula.

A aluna B tem 11 anos (à data do início de estágio) e é bastante introvertida e insegura. Tem alguma dificuldade em verbalizar os seus raciocínios e possui uma falta de confiança quase intrínseca, o que por vezes se traduz em pequenos obstáculos nas tarefas propostas nas aulas de instrumento. Contudo, é bastante inteligente e aplicada nas aulas, revelando-se perfeccionista em várias ocasiões.

Estes dois alunos apresentam personalidades bastante distintas. No entanto, têm uma relação bastante amigável e entreadjudam-se constantemente. Poder-se-á constatar que o estudo e a preparação para as aulas são por vezes negligenciados, evidenciando-se o facto de, obviamente, se encontrarem numa fase inicial do seu percurso com o instrumento.

3.2. Objetivos Gerais da Disciplina de Trompete

A disciplina de Trompete, no Conservatório Regional de Castelo Branco, pretende alcançar o seguinte objetivo geral:

- Quando um aluno ingressa no ensino superior deverá já ter adquirido todos os conhecimentos que servem de base para todo o repertório vasto do Trompete, para poder prosseguir os estudos.

Assim sendo, o principal objetivo da disciplina de Trompete no Conservatório é aprimorar o nível de aprendizagem artística do aluno mediante a prática instrumental em apresentações a solo, música de câmara ou formações orquestrais.

3.3. Critérios de Avaliação

Apresentam-se abaixo as tabelas referentes aos critérios de avaliação.

Tabela 1 - Critérios de avaliação de iniciação

Critérios de avaliação de iniciação	
Participação	35%
Evolução na aprendizagem	30%
Atitudes e valores	35%

Tabela 2 - Critérios de avaliação do básico e secundário

Critérios de avaliação do básico e secundário	
Atitudes e valores	10%
Domínio dos Conteúdos Programáticos	20%
Evolução na Aprendizagem	20%
Trabalho Autónomo	20%
Prova Trimestral	30%

Tabela 3 - Critérios de avaliação do 2º e 5º graus - 3º Período

Critérios de avaliação do 2º e 5º graus – 3º Período	
Atitudes e valores	15%
Domínio dos Conteúdos Programáticos	30%
Evolução na Aprendizagem	25%
Trabalho Autónomo	30%
Prova Global	40%

4. Quadros Gerais de Aulas Observadas e Lecionadas de Instrumento

Apresentam-se abaixo as tabelas referentes às aulas de instrumento que foram observadas e lecionadas.

Tabela 4 - Aulas observadas no 1º Período

1º Período			
Aula N°	Data	Tipo de intervenção	Sumário
1	7/11/23	Observada	Warm up coletivo; Sigmund Hering – estudo 1
2	9/11/23	Observada	<i>Red River Valley</i> ; Sigmund Hering – estudo 1
3	23/11/23	Observada	Escala de Ré Maior com arpejo e relativas menores; Escala cromática de Ré; Série de harmônicos de Fá#
4	28/11/23	Observada	<i>Red River Valley</i> ; Sigmund Hering – Estudo 1; J. Robert/R. Bouché – <i>Petite Marche</i>
5	30/11/23	Observada	Sigmund Hering – estudo 1 J. Robert/R. Bouché – <i>Petite Marche</i>

Tabela 5 - Aulas observadas e lecionadas no 2º Período

2º Período			
Aula Nº	Data	Tipo de intervenção	Sumário
6	4/1/24	Observada	Escala de dó menor natural e melódica
7	11/1/24	Observada	Escala de dó menor natural, harmónica e melódica.
8	18/1/24	Lecionada	Sigmund Hering – estudo 2; Sigmund Hering – estudo 3
9	23/1/24	Observada	Sigmund Hering – estudo 2;
10	25/1/24	Observada	Sigmund Hering – estudo 2; Sigmund Hering – estudo 3
11	30/1/24	Observada	Sigmund Hering – estudo 2; Sigmund Hering – estudo 3
12	27/2/24	Observada	Sigmund Hering – estudo 2; Sigmund Hering – estudo 3; <i>Up The Wooden Hill;</i> <i>The Royal Procession</i>
13	29/2/24	Observada	Escala de Mi Maior; Sigmund Hering – estudo 3; Sigmund Hering – estudo 4
14	7/3/24	Observada	<i>Up The Wooden Hill;</i> <i>The Royal Procession</i>

Tabela 6 - Aulas observadas e lecionadas no 3º Período

3º Período			
Aula N°	Data	Tipo de intervenção	Sumário
15	9/4/24	Observada	Escala de Mi Maior; Sigmund Hering – estudo 3; Sigmund Hering – estudo 4
16	11/4/24	Observada	C. Gunning – <i>Promenade</i>
17	2/5/24	Lecionada	Sigmund Hering – estudo 3; Sigmund Hering – estudo 4; C. Gunning – <i>Promenade</i>
18	7/5/24	Observada	Escala de Mi Maior com arpejo, relativas menores e cromática; C. Gunning – <i>Promenade</i>
19	9/5/24	Observada	Escala de Mi Maior com arpejo, relativas menores e cromática; C. Gunning – <i>Promenade</i>
20	21/5/24	Observada	Sigmund Hering – estudo 2; Sigmund Hering – estudo 3; Sigmund Hering – estudo 4

5. Sínteses Descritivas e Reflexivas das Aulas de Instrumento Observadas

Aula Nº	Data	Duração
1	7/11/23	45 min.

A aula desenvolveu-se normalmente, atentando o trabalho dos alunos nas aulas anteriores. Inicialmente, o docente apresentou os alunos ao estagiário.

O professor começou por confirmar a data da próxima audição e alertar os alunos para alguns pormenores da mesma.

Como estes se encontravam a aquecer antes da aula começar, o professor mencionou brevemente um tema importantíssimo na rotina diária de cada músico, que é precisamente o aquecimento. Os alunos demonstraram a forma como costumam aquecer em casa. Baseado no nível dos alunos e, naturalmente, focado num registo médio/grave, o docente recomendou alguns exercícios que os alunos passaram a executar. O primeiro, consiste no seguinte: com o metrónomo a 60bpm e tendo por base o compasso 4/4 (em que cada pulsação equivale a uma semínima) os alunos devem executar 4 semínimas e uma semibreve, sempre na mesma nota, perfazendo o total de 2 compassos, iniciando no dó grave. De seguida, devem repetir o exercício descendentemente, seguindo as 7 posições da série de harmónicos. O Aluno A e a Aluna B tocaram alternadamente o exercício. Consequentemente, foi pedido que, seguindo o mesmo modelo, repetissem o exercício, partindo desta vez do sol médio. De seguida, foi mencionado outro exercício: tendo em consideração o mesmo modelo e começando pelo dó grave, a segunda e quarta nota do primeiro compasso devem ser tocadas uma 5ª perfeita acima. Convém referir que este exercício, ao contrário do anterior (em que cada nota foi articulada) foi executado em legato, visando melhorar a precisão e clareza dos saltos intervalares. Este exercício foi feito numa só tonalidade, tendo sido repetido várias vezes pelos alunos, que apresentaram mais dificuldades na execução do mesmo. Apesar de ter restado algum tempo para trabalhar o estudo nº 1 de Sigmund Hering, a aula deu-se por terminada pouco depois.

Aula Nº	Data	Duração
2	9/11/23	45 min.

A aula decorreu normalmente, tendo em consideração o trabalho desenvolvido durante a semana.

Os alunos aqueceram em conjunto no início da aula, com o primeiro exercício apresentado na aula anterior (aula nº1). Enquanto a aluna B executou este exercício no trompete, o aluno A tocou somente com o bocal, sendo incitado a reproduzir a mesma nota sem a certeza de afinação que o instrumento proporciona. Seguidamente, a aluna B realizou o exercício no bocal e o aluno A no trompete. À semelhança da aula anterior, este exercício foi repetido num registo mais agudo. Foram feitas algumas advertências por parte do professor, concernentes à afinação das notas ré e dó# grave no trompete, que deve ser ajustada com o auxílio da bomba do 3º pistão.

O aluno A tocou o estudo proposta para a prova, revelando alguma falta de consistência. O professor propôs que o aluno retirasse o bocal do instrumento e, respeitando o padrão rítmico da obra, soprasse no *leadpipe*, uma vez que a ativação da coluna de ar é necessária para obter uma direção frásica mais consistente. O estudo foi tocado mais uma vez. No entanto, como este se inicia com uma nota bastante grave, o professor aconselhou o aluno a tocar uma nota mais aguda antes, mantendo o bocal nos lábios e tentando não relaxar demasiado a embocadura, uma vez que isso estaria a afetar a precisão dos primeiros ataques e a qualidade do som. O aluno acabou por revelar algumas melhorias na próxima repetição. A aluna B passou a peça *Red River Valley* uma vez, mas como o tempo já escasseava, a aula teve de ser interrompida.

Aula Nº	Data	Duração
3	23/11/23	45 min.

A aula começou com confirmação por parte do professor acerca dos horários da audição multidisciplinar.

Esta aula consistiu num trabalho de escalas, arpejos e série dos harmónicos – escala maior, escala menor (natural, harmónica e melódica), escala cromática, arpejos (maior e menor) e série dos harmónicos. A aluna B apresentou algumas dificuldades de registo na execução da escala de Ré Maior, ao que o professor adotou algumas estratégias, tais como começar a meio da escala, no sentido de fixar melhor a embocadura e sugeriu exercícios de respiração tais como soprar no *leadpipe* com as posições da escala, sendo que a falta de suporte diafragmático pode acrescer a tensão do bocal contra os lábios, cortando desta forma a vibração necessária à produção de som. O aluno A repetiu a mesma escala. Visto que a

primeira nota da escala de Ré Maior costuma ser bastante dúbia no que respeita à afinação, foi-lhe corrigida a posição do dedo anelar no anel da bomba do 3º pistão, sendo que a posição adotada pelo aluno, que tem as mãos bastante pequenas, compromete a sua utilização.

Uma vez que os alunos apresentaram algumas dificuldades relacionadas com a construção de escalas menores, o professor procedeu à explicação das mesmas, mais especificamente como achar a escala relativa menor a partir duma dada escala maior e às alterações que ocorrem no 6º e 7º graus na forma ascendente e descendente na escala menor melódica e no 7º grau na escala menor harmónica.

Posto isto, ambos os alunos executaram as escalas de si menor e o arpejo menor, ao que depois se seguiu a escala cromática de Ré, ainda que com algumas incertezas originadas por falta de concentração. No final da aula, os alunos foram introduzidos à série de harmónicos de Fá#, iniciando no fá# grave e subindo 2 oitavas no registo, perfazendo um total de sete notas. A aula deu-se por terminada, uma vez atingido o tempo estipulado (45 minutos).

Aula Nº	Data	Duração
4	28/11/23	45 min.

A aula decorreu na normalidade, tendo em conta o estudo desenvolvido pelos alunos durante a semana. Esta começou ligeiramente atrasada e, inicialmente, foi feito um breve balanço da audição.

De seguida, o professor sugeriu aquecer com um vocalizo bastante simples no bocal. Com o metrónomo a 60bpm, num compasso 4/4 e principiando na nota dó, ascendem diatonicamente até sol (o 5º grau) e descem de seguida. Cada nota corresponde a uma pulsação (semínima) e a última nota (dó) é sustentada durante 4 tempos. Este exercício foi inicialmente efetuado em legato, adicionando-se depois a articulação a cada nota. Posteriormente, o exercício foi praticado no trompete, tendo o professor feito algumas correções concernentes às notas que envolvem o uso do 3º pistão. De forma a subir um pouco no registo, o exercício foi repetido 1 tom acima, em que os dois alunos utilizaram o bocal. Seguidamente, o aluno A fez o exercício no bocal e a aluna B soprou pelo *backbore* do bocal, de forma a consciencializar-se do fluxo de ar. Após repetirem este vocalizo no trompete, a aluna B repetiu-o mais 2 vezes no bocal e outras 2 no trompete, pretendendo-se consolidar o que tinha feito até então. O exercício foi repetido em mais duas tonalidades, em que os alunos foram alternando entre bocal e trompete, respeitando sempre a mesma lógica. Logo após terminarem estes vocalizos, o professor pediu que, em jeito de revisão, tocassem o exercício de série de harmónicos visto na aula anterior. O aluno A revelou uma particular facilidade na execução deste exercício, tendo conseguindo manter igualdade nos registos. A

aluna B revelou alguma dificuldade, tendo criado alguma tensão extra no lábio superior a partir da segunda oitava, pelo que o professor optou por fazer uma pequena correção no ângulo do trompete, com o objetivo de não impedir a vibração para o registo agudo. Após este exercício, seguiu-se o estudo nº 1 de Sigmund Hering, que ambos os alunos realizaram. O aluno A interpretou a obra *Petite Marche* e a aluna B a obra *Red River Valley*. Na fase final da aula, o docente procedeu a uma brevíssima recapitulação teórica das escalas menores, através de questões que consistiam em achar a escala relativa menor a partir da maior que lhe corresponde.

Uma vez que ainda restava algum tempo, os alunos tocaram algumas escalas menores como forma de recapitulação e deu-se por terminada a aula, após atingir os 45 minutos.

Aula Nº	Data	Duração
5	30/11/23	45 min.

Esta aula desenvolveu-se de forma bastante regular, apesar de ter começado ligeiramente atrasada.

Visto que os alunos já tinham aquecido, o professor iniciou o trabalho da obra *Petite Marche* com o aluno A. Houve um enfoque acrescido em aspetos como ligaduras, definição de respirações, pausas, duração das notas e afinação das notas.

Um problema bastante evidente foi a respiração inicial da obra, que se revelou algo precipitada, originando alguns descuidos a nível de pulsação e emissão das notas. O docente deu algumas ideias sobre a abordagem ao estudo desta peça, desde as várias formas como pode ser estudada (ler as notas numa fase inicial, cantar, tocar só com o bocal e depois passar para o trompete), a importância de manter uma coluna de ar estável e sem cortes, até aos crescendos que podem vir a ajudar sempre que uma frase musical se desenvolve ascendentemente. Assim sendo, repetiu-se a mesma secção várias vezes, nas quais foi corrigido o ré grave, no que toca à sua afinação.

Seguidamente, a aluna B tocou o estudo nº1 de Sigmund Hering, tendo-o apresentado de forma bastante consistente.

Deu-se por concluída a aula, que desta vez não se destacou pela componente mais prática, mas por consciencializar os alunos de aspetos relativos ao estudo do instrumento e à importância de manter regularidade e consistência no estudo.

Aula Nº	Data	Duração
6	4/1/24	45 min.

A aula desenvolveu-se de forma diferente, pois denotou-se que o estudo durante as férias não foi regular, sendo que os alunos apresentaram dificuldades que haviam sido mitigadas nos meses antecedentes.

Após algumas questões do professor relativas às férias, os alunos afinaram os dois com a mesma nota, dó 4. De seguida, a partir do dó na oitava inferior, iniciam o primeiro exercício utilizado para aquecimento, descrito na aula nº 1. Este segue a lógica habitual, descendo cromaticamente. Enquanto o aluno A tocou no trompete, a aluna B tocou no bocal e vice-versa, à medida que o exercício foi avançando.

Como os alunos apresentaram dificuldades relativas às posições das notas (digitações), o docente procedeu a uma breve explicação, usando o quadro da sala como recurso. A pedido do professor, os alunos escreveram as notas no quadro e atribuíram números, concernentes à respetiva digitação das notas (0,1, 2, 3, ou uma combinação das 3 últimas opções).

O professor pediu que, com o trompete, começando do dó grave, os alunos fizessem o exercício de descer cromaticamente até ao fá# grave, dando 4 tempos a cada nota. De seguida, baseando-se no mesmo modelo, um dos alunos tocou na oitava superior, de forma a treinar a afinação das oitavas e igualizar os registos. Convém referir que o exercício foi efetuado com o apoio do quadro, onde as digitações de cada nota estavam especificadas. Com o intuito de testar a capacidade de assimilação dos alunos, o docente sugeriu que fizessem o mesmo exercício sem o recurso previamente citado.

Em virtude de ambos os alunos apresentarem lacunas em alguns aspetos de teoria musical, o professor prosseguiu a aula com uma abordagem mais teórica. A aluna B escreveu a ordem dos bemóis no quadro pautado, tendo o aluno A tentado construir a escala de Mib Maior. Uma vez que não estava certo, a aluna B fez a devida correção. Posteriormente, o aluno A seguiu com a construção da escala de Ré Maior, tendo sido bem-sucedido. Apesar de ter restado algum tempo para rever as escalas de dó menor natural, harmónica e melódica, a aula foi dada como terminada pouco depois, após algumas palavras de encorajamento e incentivo ao estudo, por parte de professor.

Aula Nº	Data	Duração
7	11/1/24	45 min.

A aula desenvolveu-se normalmente, considerando o estudo dos alunos durante a semana. Uma vez que estes já estavam aquecidos quando o professor chegou, o aluno A iniciou a aula com a escala de dó menor natural. Um aspeto que se pôde denotar aquando da realização da escala, foi a postura do aluno. Visto que uma má postura pode ajudar a fomentar tensões corporais desnecessárias, o professor recomendou-lhe que fizesse a escala encostado à parede, de forma a endireitar as costas e manter o corpo mais alinhado. Após melhorias imediatas, seguiu a aula com a mesma escala, desta vez na forma harmónica e melódica. À semelhança dalgumas aulas anteriores, foi necessário rever a formação destas escalas, nomeadamente as alterações que ocorrem no 6º e 7º graus na forma ascendente e descendente numa escala menor melódica e no 7º grau na escala menor harmónica. No sentido de consolidar a primeira escala trabalhada, o aluno A tocou-a novamente, tendo apresentado alguns problemas com a quantidade e direção de ar, pelo que foi sugerido que executasse o padrão rítmico da escala soprando no *leadpipe* do trompete. Seguidamente, a aluna B tocou a mesma escala, enquanto o aluno A executou o exercício de respiração acima descrito. A aluna B repetiu novamente a escala, desta vez ajustando a afinação com a bomba do 3º pistão, após indicação do professor. Sucessivamente, o aluno A tocou a escala melódica e a aluna B a escala harmónica, sendo necessário reverem as mesmas em casa. Os alunos tocaram desta vez o arpejo menor. No final da aula, voltaram a fazer outra escala, desta vez a escala de ré menor.

Devido a escassez de tempo, o professor pediu que arrumassem os materiais, pois teriam outra aula a seguir.

Aula Nº	Data	Duração
9	23/1/24	45 min.

A aula decorreu na normalidade, tendo em conta o estudo desenvolvido pelos alunos durante a semana. Desta vez, o aquecimento foi realizado de forma distinta. O aluno A iniciou somente com o bocal, enquanto a aluna B tocou com o trompete. Partindo do padrão rítmico mencionado nos primeiros exercícios da aula nº1, com o metrónomo a 60bpm, começaram desde o sol médio, repetindo o exercício 6 vezes, com as notas compreendidas entre o sol 3 e o dó 4, ascendendo cromaticamente. Inverteram de imediato os papéis e o professor fez uma breve observação relativa à pulsação, neste caso tentar sincronizar o ataque de cada

semínima com o batimento do metrónomo. Também foram corrigidos alguns problemas de digitação. Consecutivamente, baseados na mesma métrica, foram realizados alguns exercícios de flexibilidade, de maneira a solidificar os saltos intervalares de 4ª perfeita e 5ª perfeita. Logo de seguida, a aluna B tocou o estudo nº 3 de Hering, tendo o professor aconselhado a aluna a deixar a bomba retirada ao longo das várias secções do estudo, devido às notas que envolvem digitações com o 3º pistão, que neste caso tendem a ficar altas. No entanto, foi realizado um trabalho mais técnico relacionado com questões de embocadura com a aluna B, durante algum tempo da aula. Este trabalho consistiu em tentar igualar a distribuição de pressão do bocal pelos dois lábios, uma vez que a aluna B apresentou uma certa predisposição a pressionar em demasia o lábio superior, sobretudo quando subiu no registo, originando quebras de vibração e, conseqüentemente, de som. Outro aspeto corrigido foi a própria postura corporal da aluna B, que se apresentou bastante fechada, talvez motivada por falta de autoconfiança. De seguida, chegou a vez do aluno A interpretar o estudo nº 2 de Hering. O único exercício sugerido a este aluno foi o de soprar no *leadpipe* sem o bocal, visto que o entrave do Aluno A durante o estudo foi uma coluna de ar ineficiente. Deu-se por terminada a aula, uma vez atingidos os 45 minutos estipulados.

Aula Nº	Data	Duração
10	25/1/24	45 min.

A aula decorreu dentro da normalidade. Nos primeiros 10-15 minutos, os alunos efetuaram alguns exercícios de aquecimento supracitados, à base de notas longas, propondo buscar maior estabilidade no som e no fluxo de ar, pontos essenciais à prática do trompete. De maneira idêntica à de várias aulas anteriores, à medida que um deles tocou o exercício no trompete, o outro soprou no bocal, somente com ar, invertendo a ordem ao passo da progressão do exercício.

Posteriormente, tocaram a escala de Ré Maior e a relativa menor (si menor), tanto na forma natural, harmónica e melódica, verificando-se uma grande evolução de ambos os alunos em comparação às aulas anteriores, dado que as alterações nos vários tipos de escala menor estavam bem mais consolidadas.

Na fase final da aula, tocaram os estudos propostos, começando a aluna B pelo estudo 3 de Sigmund Hering e o aluno A pelo estudo 2 do mesmo método.

Nesta aula, destacou-se o facto de os alunos evidenciarem bastantes progressos, mais concretamente no que toca à assimilação de conhecimentos.

Aula Nº	Data	Duração
11	30/1/24	45 min.

A aula desenvolveu-se regularmente, tendo em conta o estudo dos alunos nos dias anteriores.

Como forma de aquecimento, foram abordados alguns exercícios habituais. Desta vez, o aquecimento foi feito de forma mais individualizada, tendo o professor prestado particular atenção a aspetos como o fluxo de ar, qualidade de som e afinação. O docente introduziu os alunos a alguns exercícios do livro *Daily Warm-ups for Trumpet*, de Ken Saul. Foi tido como exemplo o 4º exercício deste método, que utiliza a técnica de *bending*. Esta técnica consiste em alterar a altura da nota sem mudar a digitação. Os alunos revelaram alguma dificuldade na execução deste exercício, visto que a técnica lhes foi introduzida pela primeira vez e ainda requer algum controlo, que apenas se consegue através da prática.

Numa fase final da aula, o professor dialogou com os alunos acerca das abordagens a adotar ao iniciar o estudo de uma obra. Foram referidos aspetos como o título da obra, o andamento, a tonalidade em que se encontra, o compasso, dinâmicas, etc.

Consecutivamente, o professor utilizou os materiais de estudo do aluno A e da aluna B (nomeadamente o estudo nº 2 de Hering no caso do aluno A e o estudo nº 3 no caso da aluna B) para exemplificar a forma como devem estudar de forma mais eficiente, consistindo em selecionar um pequeno número de compassos e trabalhá-los isoladamente, podendo depois juntar as diversas secções e executar estudo na sua totalidade.

Deu-se por terminada a aula, uma vez atingido o tempo limite da mesma.

Aula Nº	Data	Duração
12	27/2/24	45 min.

A aula desenvolveu-se de forma regular, apesar de ter começado ligeiramente atrasada.

Os alunos já tinham aquecido previamente, por isso o professor optou por começar a trabalhar os estudos, onde os alunos revelaram bastante consistência.

O aluno A tocou a peça *Up The Wooden Hill*, tendo repetido uma segunda vez seguindo algumas indicações do docente, como a indicação da entrada que devia ser dada ao pianista acompanhador na primeira nota, a afinação das notas que requerem o uso do 3º pistão e a postura, evidenciando que o aluno toca com os

braços bastante juntos ao corpo, o que pode originar uma respiração bastante superficial e, conseqüentemente, criação de tensões prejudiciais a uma boa prática instrumental. De seguida, o professor adotou outra estratégia: acompanhou o aluno ao piano, enquanto este cantou. Este exercício foi repetido várias vezes, uma vez que o aluno apresentava algumas dificuldades rítmicas. Tocou a peça uma última vez.

A aluna B demonstrou um estudo prévio da obra bem conseguido, constatando-se apenas alguma tensão desnecessária na embocadura. Para mitigar este problema, o professor adotou estratégias como tocar somente com o bocal e soprar pelo *leadpipe*, ajudando a aluna a depender mais da utilização do ar e minimizar a pressão labial.

A aula foi dada como terminada, devido às aulas que os alunos teriam a seguir.

Aula Nº	Data	Duração
13	29/2/24	45 min.

A aula decorreu na normalidade, tendo em conta o estudo desenvolvido pelos alunos durante a semana.

Esta aula consistiu na revisão de conteúdos para a prova, mais especificamente das escalas. Já que os alunos haviam aquecido antes, a aula iniciou-se com a execução da escala de Mib Maior pelo aluno A. O docente corrigiu a digitação do aluno, devido a notas erradas nesta escala. Este aluno soprou várias vezes a escala pelo *leadpipe* com as posições, no sentido de manter uma coluna de ar fluída ao mesmo tempo que treinava a digitação certa.

Logo depois executou o arpejo maior da respetiva escala, em que o professor fez uma breve correção da respiração de forma ao aluno A conseguir chegar ao mib 4 com mais apoio, impedindo que a nota falhasse. Também foi corrigida a digitação dessa mesma nota. A seguir foi abordada a relativa menor (dó menor) na forma natural, harmónica e melódica. A aluna B repetiu o mesmo processo.

É pertinente salientar que os alunos recorreram ao quadro para construir as escalas menores, uma vez que tiveram algumas dificuldades, provavelmente motivadas por problemas de concentração

Apesar de ter sobrado algum tempo para rever os estudos de Hering, deu-se por terminada esta aula, assim que foi atingido o tempo limite da mesma.

Aula Nº	Data	Duração
14	7/3/24	45 min.

A aula decorreu normalmente, dependendo do estudo desenvolvido pelos alunos. Esta começou ligeiramente atrasada, e à semelhança de algumas aulas anteriores, foram recapituladas as escalas menores. O aluno A iniciou com a escala de dó menor natural, tendo o professor sugerido que tivesse uma coluna de ar mais constante na execução da mesma, sem quebras. Após várias repetições, foi a vez da aluna B realizar a mesma escala, tocando logo a seguir a escala menor harmónica. Como não apresentou grandes dificuldades na execução destas escalas, o aluno A seguiu com a escala menor melódica, que repetiu várias vezes por confusões relativas às alterações do 6º e 7º graus na forma ascendente e descendente.

Logo depois, foi a vez deste aluno interpretar a obra *Up The Wooden Hill*, sem grandes percalços. Na obra tocada pela aluna B, *The Royal Procession*, o professor teve de corrigir algumas notas erradas e proceder à leitura de várias secções da obra, além de insistir em alguns exercícios de respiração com o intuito de ajudar a aluna B a reduzir alguma tensão desnecessária da embocadura.

Findo o trabalho destas obras, a aula deu-se por terminada.

Aula Nº	Data	Duração
15	9/1/24	45 min.

Esta aula desenvolveu-se de forma diferente em comparação com o habitual, uma vez que o estudo dos alunos nas férias da Páscoa ficou aquém do expectável.

A aula principiou-se com algumas questões do professor acerca do estudo e, consequentemente, o aluno A apresentou a escala que disse ter trabalhado durante a interrupção letiva. A escala de Mi Maior apresentava alguns erros nas alterações, que o docente corrigiu. O aluno repetiu a escala várias vezes, utilizando também o exercício de soprar pelo *leadpipe* com a digitação das notas. De seguida, o mesmo aluno executou a escala de dó# menor natural e o respetivo arpejo menor, tendo a aluna B repetido esta mesma escala e respetivo arpejo. Logo depois, partiram para os estudos. Como algumas notas estavam erradas e havia alguns erros de leitura, os alunos foram incitados pelo professor a ter mais dedicação ao estudo do instrumento, uma vez que o trompete requer constante contacto e dedicação, por ser muito dependente dum bom condicionamento físico. A aula acabou ligeiramente

mais cedo e baseou-se mormente em diálogo e não tanto na prática instrumental, visto que os alunos se apresentaram mais cansados que o habitual.

Aula Nº	Data	Duração
16	11/4/24	45 min.

A aula decorreu na normalidade, tendo em conta o estudo desenvolvido pelos alunos ao longo da semana.

A pedido do professor, o aluno A construiu a escala de Mi Maior no quadro e a relativa menor, dó#m natural. Partindo da escala anterior, o docente pede para acrescentar a alteração no 7º grau que faz com que a escala se converta em menor harmónica. O aluno A tocou a escala natural, sem complicações que justifiquem a sua repetição. É feita uma explicação do professor concernente à construção de escalas, mais concretamente à relação entre tons e meios tons. O docente abordou brevemente alguns aspetos cruciais na formação de qualquer músico, tais como o reconhecimento auditivo de acordes, com auxílio do piano. Após este exercício, a aluna B tocou a escala menor harmónica.

Consecutivamente, foi adotada pelo professor uma estratégia diferente das outras aulas, no que respeita ao estudo das peças. Como os alunos A e B tinham a mesma peça para estudo, o professor tocou a parte do piano enquanto estes cantavam. Foi pedido que cantassem sem qualquer tipo de receio, pois o recurso ao canto pode constituir uma mais-valia para a prática instrumental. De seguida, ambos tocaram alguns compassos da obra no bocal, o que vem contribuir para um acrescido treino auditivo sem o apoio do instrumento e melhorar, naturalmente, a condução frásica nas várias secções da obra. A partir daqui, foram adotadas algumas variações deste tipo de trabalho, sempre com recurso ao canto, exercícios de respiração, bocal e só depois trompete, tendo os alunos demonstrado progressos significativos desde o início da aula, principalmente a nível de qualidade de som.

Deu-se por terminada a aula, uma vez atingidos os 45 minutos estipulados.

Aula Nº	Data	Duração
18	2/5/24	45 min.

Esta aula foi bastante regular, tendo em conta o estudo desenvolvido pelos alunos durante a semana.

Estes ainda não tinham aquecido, por isso realizaram, em conjunto, um exercício supracitado, que se encontra devidamente explicado na primeira aula. Primeiramente, os alunos executaram o exercício somente com *buzzing*, no bocal

que depois passaram para o trompete. O professor alertou os alunos para que aquecessem numa dinâmica abaixo, uma vez que os lábios podem ficar demasiado abertos e gerar um som algo descontrolado. Logo após esta explicação, fizeram o mesmo tipo de exercício num registo diferente, seguindo a mesma lógica. À semelhança dalgumas aulas observadas, o docente foi insistente na questão da afinação das notas que requerem o uso da bomba do 3º pistão, mais especificamente o ré e o dó# graves.

O seguinte exercício foi um pequeno vocalizo também utilizado em aulas anteriores, que foi pensado neste contexto para expandir o registo. O professor insistiu várias vezes para que pensassem numa linha melódica, de forma mais horizontal, num intento de reparar as vezes em que as notas não se apresentavam conectadas no legato. Foi novamente recapitulada a construção de escalas menores e a forma de achar a relativa menor a partir duma dada escala maior, tendo o docente abordado brevemente o conceito de tons e meios tons, realçando que um intervalo de 3ª menor é constituído por 3 meios tons. Apesar de terem restado alguns minutos para trabalhar os estudos de Sigmund Hering e a peça *Promenade*, a aula teve de ser interrompida, pois o tempo acabou por escassear.

Aula Nº	Data	Duração
19	9/5/24	45 min.

A aula decorreu na normalidade, tendo em conta o estudo desenvolvido pelos alunos durante a semana. Começou uns minutos depois da hora estipulada e foi inteiramente dedicada à simulação da prova.

O aluno A simulou a mesma. Independentemente dalguns erros que se fizeram sentir e de questões que o aluno colocou, o professor mandou prosseguir, uma vez que na prova não poderia parar de tocar e teria de tocar tudo do início ao fim.

Logo em seguida, a aluna B iniciou a sua simulação da prova, tendo de parar quase no final da peça devido a questões de resistência. A simulação, tanto do aluno A como do aluno B, teve a seguinte estrutura: escala maior, arpejo maior, relativa menor natural, harmónica e melódica, arpejo menor, escala cromática, peça.

No final, o docente dialogou com os alunos acerca da prova e incentivou-os a nunca descurar o estudo diário. Além disso, aconselhou-os a reverem todas as escalas. Em comparação com o resto da prova, estas apresentaram-se menos consolidadas. Além disso, foram corrigidos o ritmo e a pulsação da obra *Promenade*, apresentada por ambos os alunos.

Aula Nº	Data	Duração
20	21/5/24	45 min.

A aula decorreu na normalidade, atentando o estudo desenvolvido pelos alunos durante a semana.

No sentido de rever o programa estipulado para a Prova Trimestral, esta aula incidiu mormente em escalas, arpejos e estudos. O aluno A realizou a escala de dó# menor natural, ao que se seguiu a escala harmónica e a melódica, o arpejo menor e a escala cromática. A aluna B tocou a escala cromática, as escalas menores e o estudo. Nesta parte da aula, o professor teve de redefinir respirações, principalmente na execução dos arpejos, além de alertar para a afinação das notas que fazem uso do 3º pistão e alterações nas escalas menores que não foram respeitadas.

A última parte da aula foi dedicada à revisão dos estudos de Hering, que se afiguraram bastante mais consolidados do que em algumas aulas anteriores, destacando somente pequenas inconsistências relativas ao texto musical e instabilidade na pulsação, em ambos os alunos. Contudo, é possível afirmar que estes aspetos são facilmente lembrados assim que o professor os aborda, até porque essas incertezas são advindas, por vezes, da fraca insistência e empenho no estudo diário do instrumento.

6. Planificações e Relatórios das Aulas Lecionadas aos Alunos de Instrumento

Apresentam-se abaixo as tabelas de planificação e os relatórios referentes às aulas de instrumento lecionadas.

Aula Nº	Data	Duração
8	18/1/24	45 min.

Tabela 7 - Planificação da aula nº 8

Recursos envolvidos	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Estratégias	Tempo
Bocal e Trompete Metronomo	<i>Warm Up</i> em conjunto	Aperfeiçoar o controlo da respiração e dos músculos utilizados	Execução de exercícios de respiração, visando obter um bom controlo do fluxo de ar; Aquecimento no bocal e no trompete, num registo médio/grave	15 min.
Quadro	Revisão de conteúdos	Executar escalas menores naturais, harmónicas e melódicas com precisão;	Cantar juntamente com digitação; Soprar pelo <i>backbore</i> do bocal com digitação;	10 min.
Estudos 2 e 3 de Hering		Executar estudos 2 e 3 de Hering com precisão e expressividade	Trabalho por secções, com essencial enfoque no som, ritmo, pulsação e dinâmicas	20 min.

Síntese descritiva e reflexiva da aula nº 8

Esta aula decorreu normalmente, tendo em conta o estudo desenvolvido pelos alunos nos dias anteriores. Estes já se encontravam na sala, a aquecer individualmente. No entanto, foi-lhes pedido que começassem novamente o aquecimento, desta vez em conjunto e seguindo algumas instruções. Com o metrónomo a tocar a 60bpm, os alunos executaram algumas vezes um exercício de soprar apenas pelo *backbore* do bocal. Tendo por base o compasso 4/4 (em que cada pulsação equivale a uma semínima) os alunos devem executar 4 semínimas e uma semibreve, perfazendo o total de 2 compassos, repetindo esta sequência várias vezes. Este exercício procura estabelecer, desde o início da aula, uma boa ativação da coluna de ar. Findo o exercício proposto, foi a vez de utilizar a estrutura do mesmo para realizar exercícios de *buzzing* no bocal, em que um aluno tocou no trompete para o outro ter uma referência auditiva durante a execução do exercício. Este foi feito à vez no bocal e no trompete, seguindo cromaticamente desde o dó grave até ao fá# grave.

Na parte seguinte da aula, partiu-se para a concretização das escalas, desta feita as menores naturais, harmónicas e melódicas de dó, em jeito de revisão das aulas anteriores. Uma vez que foram diagnosticadas algumas dificuldades com as alterações das mesmas, foi-lhes pedido que as construíssem com recurso ao quadro da sala e as executassem com esse suporte, como forma de consolidação. De seguida, avançou-se para o arpejo menor, que se revelou bastante consolidado.

Nos últimos 20 minutos da aula, foram trabalhados de forma mais incisiva os estudos 2 e 3 de Hering, onde foram utilizadas várias estratégias como o solfejo, canto, soprar pelo *leadpipe* e pelo *backbore* do bocal com digitação, tendo os alunos alcançado algumas melhorias, principalmente ao nível de qualidade de som.

Aula Nº	Data	Duração
17	2/5/24	45 min.

Tabela 8 - Planificação da aula nº 17

Recursos envolvidos	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Estratégias	Tempo
<p>Bocal e Trompete</p> <p>Metrónomo</p> <p>Estudos 3 e 4 de Hering</p> <p><i>Promenade</i> de Gunning</p>	<p>Revisão de conteúdos</p>	<p>Executar estudos 3 e 4 de Hering com precisão e expressividade;</p> <p>Executar a obra <i>Promenade</i> de Gunning com precisão e expressividade</p>	<p>Cantar juntamente com digitação;</p> <p>Correções posturais, para libertar tensões desnecessárias;</p> <p>Trabalho por secções, com especial enfoque no som, ritmo, pulsação e dinâmicas;</p> <p>Trabalhar alternadamente com cada aluno, para evitar cansaço físico desnecessário</p>	<p>45 min.</p>

Síntese descritiva e reflexiva da aula nº17

A aula decorreu regularmente, tendo em conta o estudo desenvolvido pelos alunos durante a semana. Estes já se encontravam a aquecer à hora estipulada para o início da aula, por isso não nos debruçamos sobre o aquecimento, como de costume.

Esta aula foi inteiramente dedicada à revisão de conteúdos definidos para a prova trimestral, e começou-se logo por trabalhar o estudo nº 4 de Hering com a aluna B. Como as dificuldades trabalhadas com esta aluna em aulas anteriores ainda não se encontravam consolidadas, foi realizado um trabalho por secções. Procedeu-se a definir melhor a pulsação, logo desde início, além de priorizar a afinação. Contudo, o enfoque do trabalho com esta aluna foi principalmente a utilização do ar, uma vez que se encontrava algo passivo, dificultando a chegada ao registo mais agudo do estudo, entre o dó 4 e o mi 4. Foram utilizados os crescendos e diminuendos apontados pelo compositor para a aluna perceber a intensidade de ar necessária à produção deste registo de forma mais intuitiva, ou seja, sem ter de recorrer a explicações teóricas. Além disso, exacerbar o contraste de dinâmicas acabou por tornar o estudo menos monótono e musicalmente mais apelativo.

Posteriormente, também foi realizado este tipo de trabalho com o aluno A para o estudo nº 3 de Hering. No entanto, este aluno acabou por reagir mais positivamente a correções posturais, visto que a postura dele se revelava bastante fechada e, por consequência, propícia à criação de tensões, que se traduzem na qualidade do som. Nesse sentido, denotou-se que o facto deste aluno tocar com os ombros muito encolhidos e os braços demasiado juntos ao corpo promovia uma respiração bastante superficial e pouco adequada à prática do trompete. Um aspeto que pode contribuir para o aluno adotar constantemente esta postura é a posição da mão esquerda, a que segura na caixa dos pistões e contribui para manter a estabilidade do instrumento. Percebeu-se que a posição normalmente adotada era algo incómoda para o aluno, que tinha as mãos bastante pequenas. Posto isto, tentou-se experimentar com a posição do dedo anelar e do dedo mínimo, visando obter uma distribuição diferente do peso do instrumento. Após alguma insistência, conseguiram-se algumas melhorias na realização do estudo, principalmente no que toca à qualidade de som. No restante tempo da aula, os estudos e a obra foram repetidos várias vezes por ambos os alunos, uma vez que a repetição, na medida certa, acaba por ser uma das formas de consolidar todo o trabalho realizado. A aula deu-se por terminada, assim que foram atingidos os 45 minutos estipulados.

7. Disciplina de Classe de Conjunto

7.1. Caracterização das Turmas de Classe de Conjunto

Neste estágio, foram observadas duas turmas de classe de conjunto – a Orquestra de Sopros A e a Orquestra Sinfónica. A Orquestra de Sopros A era constituída por 34 alunos, 18 do sexo feminino e 16 do sexo masculino. A aula desta formação realizou-se às quartas-feiras, com a duração de 90 minutos (dois blocos de quarenta e cinco minutos). Quanto à Orquestra Sinfónica, esta era constituída por 33 alunos, 25 do sexo feminino e 8 do sexo masculino. A aula desta formação realizou-se às segundas-feiras, também com uma duração de 90 minutos. Ambas foram lecionadas pelo professor cooperante.

7.2. Objetivos Para a Disciplina de Classe de Conjunto

- 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 hétéro - 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 em conjunto;
- Fomentar as capacidades de leitura em contexto de música de conjunto;
- Promover a atitude em palco.

7.3. Critérios de Avaliação

Tabela 9 - Critérios de avaliação da disciplina de classe de conjunto

Avaliação Contínua	
Atitude 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%

8. Quadro geral das aulas observadas na disciplina de classe conjunto (Orquestra de Sopros A e Orquestra Sinfónica)

Apresenta-se abaixo uma tabela das aulas observadas na disciplina de classe de conjunto.

Tabela 10 - Aulas observadas na disciplina de classe de conjunto

Aula Nº	Data	Turma	Sumário
1	25/10/23	Orquestra de Sopros A	J. Swearingen – <i>Christmas Favorites</i>
2	8/11/23	Orquestra de Sopros A	J. Swearingen – <i>Christmas Favorites</i>
3	15/11/23	Orquestra de Sopros A	J. Swearingen – <i>Christmas Favorites</i>
4	22/11/23	Orquestra de Sopros A	F. Bernaerts – <i>Christmas Song</i> ; P. Lavender – <i>Beauty and The Beast</i> ; Michael Sweeney – <i>Imperium</i>
5	10/1/24	Orquestra de Sopros A	A.Waignein – <i>A Medieval Suite</i>
6	26/2/24	Orquestra Sinfónica	G. Lourenço – GL 71, Via Alba, Te Deum
7	18/3/24	Orquestra Sinfónica	Moda da Tosquia – Trad.
8	8/4/24	Orquestra Sinfónica	Moda da Tosquia – Trad; Ronda Raiana – Trad
9	6/5/24	Orquestra Sinfónica	M. Cruz – Chaga; G. F. Händel – Aleluia (Messias); C. Seixas – Concerto para Cravo

9. Sínteses descritivas e reflexivas das aulas de classe de conjunto observadas

Uma vez que na Prática de Ensino Supervisionada não houve espaço a lecionar qualquer aula, seguem abaixo apenas os respetivos relatórios concernentes às aulas observadas.

9.1. Orquestra de Sopros A

Aula Nº	Data	Duração
1	25/10/23	90 min.

A aula iniciou-se com a preparação da sala e afinação dos instrumentos. Com recurso à escala de Sol Maior, foram realizados alguns exercícios de aquecimento, buscando sempre uma melhoria constante no som da orquestra. A escala foi inicialmente executada com quatro tempos para cada nota, tendo o professor utilizado diferentes durações e articulações à medida da progressão do exercício. As impressões foram bastante positivas, pois conseguiu-se obter uma maior uniformidade no som do grupo. Procedeu-se novamente à afinação dos instrumentos.

O restante tempo da aula foi inteiramente dedicado à leitura por secções da obra *Christmas Favorites*, onde o trabalho foi mais focalizado em pormenores de interpretação do texto musical.

Aula Nº	Data	Duração
2	8/11/23	90 min.

A aula iniciou-se com a preparação da sala e afinação dos instrumentos. Como exercício de aquecimento, o professor recorreu à escala de Sol Maior, inicialmente com quatro tempos para cada nota. De seguida, esta escala foi realizada com diferentes tipos de articulação, diferentes pulsações e padrões rítmicos, logrando desta forma uma maior interação entre os alunos e uma acrescida consciencialização do som de grupo.

Na parte seguinte da aula foi trabalhada a obra *Christmas Favorites*, com particular enfoque nas linhas melódicas, que se revelaram sempre algo débeis em comparação ao restante texto musical. Nesse sentido, foram isoladas estas passagens e foi feito um trabalho bastante pormenorizado por naipes, visando obter uma maior expressividade e convicção. Ao juntar a orquestra toda, o resultado

acabou por ser bastante mais convincente quando comparado à primeira vez, visto que não havia sobreposição do acompanhamento em relação à linha melódica e a orquestra soava bem mais equilibrada.

Aula Nº	Data	Duração
3	15/11/23	90 min.

A aula iniciou-se com a preparação da sala e afinação dos instrumentos. Esta aula destacou-se pela abordagem mais insistente ao som de grupo.

Inicialmente, baseado na escala de Sib Maior, o professor propôs vários exercícios. Como de costume, a escala foi realizada com diferentes durações, nomeadamente 4 tempos, 2 tempos e 1 tempo para cada nota. A determinado momento, o professor pediu que tocassem todos numa dinâmica abaixo e se ouvissem uns aos outros, uma vez que o som do grupo estava bastante desequilibrado. Seguidamente, foi executado o arpejo desta mesma escala, com diferentes durações e articulações, ao que seguiu a escala de Dó Maior, seguindo exatamente a mesma lógica da escala anterior. Seguiram-se ainda mais escalas e arpejos, nomeadamente o arpejo de Ré Maior, escala de Sib Maior, escala e arpejo de Fá Maior, escala de Lá Maior e menor natural, e escala de Mib Maior.

Numa parte central da aula, os alunos procederam à entrega dum trabalho pedido pelo professor na semana anterior. Dedicou-se ainda algum tempo à distribuição de partituras, neste caso a peça *Feliz Navidad* que foi lida e brevemente trabalhada, no que respeita a pormenores rítmicos e outros como o equilíbrio entre vozes. O professor debruçou-se também sobre a introdução da obra, onde viu particularmente a afinação nos 4 primeiros compassos. Numa fase final da aula, foi trabalhada a obra *Christmas Favorites*, incidindo-se desta vez no trabalho por naipes e em pormenores mais específicos, tais como o solo de eufónio.

A aula deu-se por terminada pouco tempo depois.

Aula Nº	Data	Duração
4	22/11/23	90 min.

A aula iniciou-se com a devida preparação da sala e afinação dos instrumentos. Desta vez houve um cuidado redobrado no processo de afinação, sendo que o professor a verificou individualmente, adicionando indicações bastante precisas sobre o que cada aluno teria de fazer para afinar com mais precisão.

De seguida, foi realizada uma leitura inicial da obra *The Christmas Song*, onde o trabalho se baseou mormente na leitura de algumas passagens por naipes. Aqui, foram abordados aspetos cruciais, tais como o reconhecimento das linhas melódicas, destacando o papel das flautas, clarinetes e 1º trompete. Quando se juntou toda a orquestra, houve alguns reparos nas entradas e principalmente nas dinâmicas, visto que o acompanhamento se sobrepunha às sucessivas linhas melódicas que ia aparecendo no decurso da obra.

O docente salientou, durante vários momentos desta aula, a atenção que cada membro da orquestra deve ter à partitura, seguindo sempre as indicações de dinâmicas, fraseado e articulação, evidenciando ainda o estudo das partituras que teria de ser realizado para a próxima aula.

Aula Nº	Data	Duração
5	10/1/24	90 min.

A aula iniciou-se com a devida preparação da sala e afinação dos instrumentos. As madeiras afinaram com a nota Lá, e os metais com o sib. De seguida, principiou-se a aula com o 2º andamento da obra *A Medieval Suite*. Logo nos primeiros compassos, houve uma correção do docente relativa às dinâmicas, aconselhando a escutarem atentamente a linha melódica. Desta feita, foi pedido ao aluno de eufónio que executasse o tema, ao que os alunos teriam de se moldar sempre que tocassem em conjunto. Ainda neste andamento, foi realizado um trabalho de afinação de acordes com os clarinetes. O professor tocou estes acordes no piano e os alunos deste instrumento cantaram as notas que correspondiam a cada um. De seguida, o docente tocou o tema no piano e os alunos que faziam a voz de 1º clarinete cantaram o que tinham escrito na partitura, juntamente com as flautas. Posteriormente, estes mesmos alunos que cantaram, passaram o que tinham feito para o instrumento, em conjunto com os saxofones altos. Notou-se uma grande melhoria, acima de tudo na afinação do grupo, muito menos vacilante. Mais à frente, no mesmo andamento, o naipe dos trompetes demonstrou algumas dificuldades quando o tema apareceu. O professor sugeriu que, em jeito de exercício, tocassem este tema somente com o bocal, uma vez que a linha melódica era bastante simples. Após isto, só houve uma breve correção na coordenação de respiração

nas madeiras. Este 2º andamento foi passado uma vez, na íntegra, ao que o docente alertou para a afinação da última nota, no naipe das flautas.

Numa fase central da aula, houve tempo suficiente para passar o 3º e o 1º andamento, nesta mesma ordem. As correções foram todas feitas nos moldes anteriores, tendo o professor recorrido por vezes a uma leitura mais lenta e minuciosa.

9.2. Orquestra Sinfónica

Aula Nº	Data	Duração
6	26/2/24	90 min.

Deu-se início a esta aula com a devida preparação da sala e afinação da orquestra.

Nesta aula incidiu-se sobre a obra *GL71, Via Alba, Te Deum*. No 1º andamento, foi realizado um trabalho de afinação com as cordas, mais especificamente com os violinos, e um ajuste de vários motivos rítmicos que vão aparecendo no decurso deste andamento, nomeadamente nos trompetes. Como nesta formação estavam incluídos saxofones altos, uma vez que a obra assim o requer, foi trabalhado um breve motivo que faz uso de escalas cromáticas, visto que a pulsação se mostrou algo oscilante e poderia induzir em desencontros rítmicos. No que toca ao 2º andamento a abordagem do professor foi semelhante, priorizando detalhes rítmicos e dando uma particular ênfase na afinação de notas específicas nos segundos violinos, que se revelou muito instável. Já no 4º andamento, foram definidas respirações nos sopros e abordados detalhes relacionados com o carácter da obra. Como o tempo já escasseava, o 5º andamento foi lido do início ao fim e, com alguma celeridade, o docente alertou para a importância de os alunos cortarem as últimas notas de cada andamento ao mesmo tempo, sem as prolongar desnecessariamente.

Finda esta observação, o professor aconselhou os alunos a estudarem bem esta obra, visto que a data da apresentação se a aproximava.

Aula Nº	Data	Duração
7	18/3/24	90 min.

A aula iniciou-se com a devida preparação da sala e afinação dos instrumentos. O tempo da aula foi, quase na sua totalidade, dedicado ao trabalho da obra *Moda da Tosquia*. Após o início de leitura da peça, o professor parou a orquestra no sentido de emendar algumas entradas dependentes da percussão, que se afiguraram dúbias. Sem demora, prosseguiu-se com a leitura, ao que o docente decidiu trabalhar várias secções somente com os violinos, a um tempo bastante mais lento. Neste caso, o problema mais evidente foi haver demasiados cortes na condução frásica, tornando a obra desinteressante do ponto de vista auditivo. Houve também uma particular incidência na afinação de vários acordes, sendo sugerido um exercício que consistia no naípe de cordas cantar as notas que constavam na partitura, com o objetivo de encontrar a afinação certa. Seguiu-se uma leitura mais geral da obra. No entanto, o docente achou melhor debruçar o seu trabalho sobre alguns detalhes mais específicos, como os motivos recorrentes no trompete com surdina *straight*, que passaram a ser executados numa oitava abaixo àquela que estava escrita. Findo este trabalho, seguiu-se uma leitura da obra na íntegra.

Na fase final da aula ainda restou algum tempo para iniciar a leitura da obra *Ronda Raiana*, tendo sido possível trabalhar a primeira secção.

Aula Nº	Data	Duração
8	8/4/24	90 min.

Deu-se início a esta aula com a devida preparação da sala e afinação da orquestra. Iniciou-se a leitura da obra *Ronda Raiana* a partir do compasso 23, tendo o professor efetuado uma retificação de pormenores rítmicos nas madeiras e na percussão. Esta obra foi lida na totalidade, apesar de percalços de natureza técnica que se fizeram sentir.

Numa fase mais adiantada da aula, foi trabalhada a obra *Moda da Tosquia*. Houve um foco exacerbado no ajuste de detalhes técnicos e interpretativos, tais como juntar os motivos rítmicos dos trompetes com surdina *straight* e acordeão, procurando uma melhor coesão tímbrica, afinação no naípe das cordas, direção das frases nas madeiras, e respirações, nos sopros em geral.

Aula Nº	Data	Duração
9	6/5/24	90 min.

A aula iniciou-se com a devida preparação da sala e afinação dos instrumentos.

Esta iniciou-se com uma leitura inicial da obra Chaga, onde foi realizado um trabalho mais detalhado com as cordas, no que respeita à pulsação e afinação. O professor acabou por se cingir a este tipo de trabalho com os violinos, que demonstraram dificuldades acrescidas. Com estes, foi efetuado um exercício de tocar nota a nota, no sentido de chegar a um consenso de afinação, além de terem sido corrigidas notas trocadas. Findo este trabalho, a obra foi tocada do início ao fim.

Sensivelmente a meio da aula, passou-se a outra obra, desta vez “Aleluia” do *Messias* de Händel. Aqui foi efetuada uma leitura por naipes, primeiramente com as cordas, tendo-se juntado os sopros posteriormente. Quase todas as correções se basearam no carácter da obra, motivadas por um fraseado muito pouco consistente, que não fazia jus ao texto musical. Além disso, foi pedido aos trompetes que, nalguns compassos, tocassem na oitava inferior àquela que estava indicada na partitura, visto que revelaram alguma dificuldade no registo agudo. No final da aula, o professor ficou na sala somente com os violinos, para definir arcadas e trabalhar a afinação de cada nota de forma mais incisiva. Para terminar, foi marcado um trabalho de casa pelo professor, relacionado com dois compositores do período barroco: Händel e Carlos Seixas.

10. Reflexão Final

Ao concluir este estágio de Prática de Ensino Supervisionada, é com gratidão que percebo a sua grande utilidade no meu processo evolutivo enquanto jovem professor. Poder estagiar no Conservatório Regional de Castelo Branco, onde detetei um ambiente bastante harmonioso entre a comunidade escolar, proporcionou-me uma oportunidade única de crescimento enquanto docente, na medida em que me foi permitido contactar com novas práticas e adquirir competências e ferramentas que não possuía *à priori*.

Salientando-se o facto de todos os alunos serem diferentes e possuírem ritmos de aprendizagem distintos, revelou-se crucial desenvolver mecanismos que se afigurassem exequíveis à lecionação de aulas a um grupo de dois alunos, o que pode constituir um desafio bastante complexo. O contributo do professor cooperante neste quesito foi totalmente determinante, visto que me ajudou a perceber e desenvolver novas estratégias que surtiram efeito num curto espaço de tempo.

No que concerne à disciplina de Classe de Conjunto, o trabalho do professor cooperante revelou-se igualmente frutífero, servindo-me de exemplo em vários aspetos, nomeadamente à definição de objetivos claros, planeamento exímio e, acima de tudo, insistência na busca duma maior coesão de grupo.

Em síntese, o trabalho desenvolvido proporcionou uma aquisição significativa de conhecimentos e experiências, indispensáveis para o prosseguimento da minha prática como docente e, conseqüentemente, para o contínuo processo de ensino-aprendizagem.

PARTE II

ESTUDO DE INVESTIGAÇÃO

Introdução

O desenvolvimento deste trabalho de investigação decorre paralelamente a um longo processo de reabilitação enquanto trompetista. Nos últimos três anos tenho sido acometido por dificuldades técnicas significativas que me têm impossibilitado uma prática normal do instrumento. Contrações musculares involuntárias, fugas de ar pelos lábios, dificuldades na articulação, perda de registo e de resistência têm sido alguns dos sintomas mais evidentes – sem esquecer o impacto psicológico considerável, uma vez que a minha atividade como músico ficou severamente condicionada. Ainda que estes sinais possam remeter, à partida, para uma possível distensão muscular, importa sublinhar que não me proponho, neste contexto, a autodiagnosticar ou rotular tais dificuldades, nem tão-pouco fazer delas uma ode ao desânimo. Este trabalho assenta, acima de tudo, na procura por soluções práticas.

Ser professor exige uma postura constante de reflexão sobre as nossas práticas pedagógicas, e a escolha desta temática recai também na necessidade de explorar e aprofundar formas complementares de desenvolvimento. Se a abordagem mais tradicional à prática do instrumento pressupõe um contacto direto com o mesmo, este estudo propõe uma reflexão sobre a importância dos exercícios de desenvolvimento muscular fora do contexto imediato de execução musical. Embora a prática sem o instrumento não seja amplamente adotada nos contextos de ensino que conheço, considero que poderá constituir uma mais-valia para pedagogos que procurem promover uma aquisição mais eficaz de competências técnico-mecânicas nos seus alunos. Com efeito, é difícil negar que a execução do trompete exige - e depende - dum elevado grau de coordenação dos processos fisiológicos, e que a melhoria técnica no instrumento se encontra intrinsecamente ligada ao desenvolvimento das habilidades motoras e ao treino muscular específico – tema central da presente investigação.

Assim sendo, na primeira parte incido sobre a literatura referente aos vários componentes envolvidos no mecanismo de produção de som no trompete, com ênfase em aspetos anatómicos/fisiológicos ligados à respiração e à embocadura. Aludo desde já ao intento de ordenar estes aspetos pela forma que se me afigurou mais lógica: partir do geral para o específico - neste caso, a prática de trompete. Na segunda parte são apresentados o projeto de investigação, respetivo enquadramento e metodologia e os objetivos do mesmo; um manual onde são abordados alguns exercícios de desenvolvimento muscular e a sua aplicação prática; um questionário destinado aos participantes no estudo e uma entrevista a um docente. A terceira parte consiste na análise/discussão das respostas dos participantes na investigação, bem como as respostas do docente entrevistado e respetiva triangulação de dados entre as duas fontes. Por sua vez, a quarta parte diz respeito às considerações finais.

1. Revisão de Literatura

1.1. O mecanismo de produção de som no trompete

Tocar um instrumento musical a um nível de elite é uma atividade motora altamente complexa. Em *Fitness for Brass* (1999), o reconhecido trompetista e pedagogo holandês Frits Damrow afirma que “tocar um instrumento de metal não é apenas uma atividade musical, podendo ser comparado à prática dum desporto. Por outras palavras, os músicos de metais necessitam de boa forma física, coordenação muscular e controlo da respiração” (tradução livre do autor).

Antes de prosseguir com considerações de natureza técnica, convém salientar que o mecanismo de produção de som é perfeccionado de forma distinta por cada indivíduo. Há quem atribua maior ou menor importância a determinados fatores, tais como a embocadura, o ar, a cavidade oral, entre outros. Desta feita, qualquer abordagem que promova um método rígido e inquestionável incorre no risco de ignorar a diversidade fisiológica, psicológica e interpretativa do indivíduo, uma vez que posturas demasiadamente dogmáticas poderão limitar o seu desenvolvimento.

Partindo deste pressuposto, impõe-se a necessidade de analisar o mecanismo de produção de som no trompete a partir de diferentes perspetivas.

Para Frank Gabriel Campos (2005), o mecanismo de produção de som depende de três fatores igualmente preponderantes – a embocadura, a cavidade oral e a coluna de ar. Num vídeo publicado em 2020 no canal Thomas Gansch OFFICIAL, intitulado *GANSCH@HOME VOL. 8 | Gansch Brothers – Family Business*, Thomas Gansch identifica três fatores fundamentais: a tensão corporal, a respiração e a embocadura (onde menciona o equilíbrio entre tensão e relaxamento). Salienta ainda que, para outros trompetistas, o ar pode representar quase a totalidade da equação. No mesmo vídeo, Hans Gansch sugere que o peso relativo de cada componente depende das dificuldades individuais, embora defenda ser crucial estabelecer, desde o início, uma embocadura eficiente; se os lábios vibrarem corretamente, não deverão surgir problemas com o ar. Ribeiro (2012), numa ótica que corrobora as anteriores, observa que “existem variadíssimas vertentes, teorias e formas de ensinar, no que diz respeito à forma como se produz som. No entanto todas elas defendem que, para tal, é necessária a utilização do ar e vibração dos lábios, imediatamente a seguir à inspiração”. Acrescenta ainda que “após termos fixado o bocal e executado o processo de inalação de ar, invertemos esta inalação pelo soprar, ou seja, processo de expiração. Nesse momento, os lábios entram em vibração dentro do bocal, que ao percorrer as diversas partes do instrumento se amplifica, convertendo-se em som”.

Destarte, considera-se indispensável examinar com maior profundidade dois dos elementos estruturantes deste processo: a respiração e a embocadura.

1.2. A respiração

Sempre que se adentra na temática dos mecanismos fisiológicos responsáveis pela produção de som nos instrumentos de sopro, a respiração é um dos aspetos mais referidos. Constitui uma obviedade afirmar que qualquer pessoa sabe como respirar sem sequer estar consciente do processo, pois fá-lo automaticamente desde o seu nascimento. No entanto, para tocar um instrumento de sopro como o trompete, pode ser vantajoso compreender este processo de forma mais aprofundada, pelo que urge sustentar este preâmbulo com algumas explicações de caráter técnico.

Existe uma pluralidade de fatores que explicam a importância da respiração para o ser humano. A sua principal função é fornecer oxigénio às células do corpo e eliminar o dióxido de carbono, uma vez que, sem oxigénio, as células não conseguem produzir energia suficiente para assegurar o desempenho das funções vitais. De acordo com a American Lung Association (2025), além da troca gasosa - que será descrita adiante - é possível listar mais papéis do sistema respiratório, tais como adequar a temperatura e a humidade do ar às condições corporais; proteger o corpo de substâncias nocivas (o que é feito através de tosse, espirros, filtração ou deglutição); contribuir para o sentido de olfato.

A associação supramencionada apresenta ainda o sistema respiratório de forma tripartida: as vias aéreas, os pulmões (e vasos sanguíneos associados) e as estruturas de suporte, como músculos e ossos.

Quanto às vias aéreas (por onde o ar passa até chegar aos pulmões), estas englobam o nariz, a boca, a faringe, a laringe, a traqueia e os brônquios. No que concerne aos pulmões e vasos sanguíneos, englobam-se os pulmões, a pleura, os bronquíolos e alvéolos, os capilares, a artéria pulmonar e a veia pulmonar. Por fim, no que diz respeito aos músculos e ossos, destacam-se o diafragma e as costelas.

De forma a compreender melhor a anatomia e o funcionamento do sistema respiratório, é fulcral observar a posição dos pulmões no sistema respiratório. De acordo com a MedLine Plus (2025):

The two lungs are the primary organs of the respiratory system. They sit to the left and right of the heart, within a space called the thoracic cavity. The cavity is protected by the rib cage. A sheet of muscle called the diaphragm serves other parts of the respiratory system, such as the trachea, or windpipe, and bronchi, conduct air to the lungs. While the pleural membranes, and the pleural fluid, allow the lungs to move smoothly within the cavity.

(Transcrição do texto original)

No tocante ao processo de respiração, este divide-se em duas fases distintas, que se alternam automaticamente. Na primeira fase, a inspiração, o ar entra pelo nariz ou pela boca, passando pela faringe e pela laringe até à traqueia, dividindo-se nos brônquios e bronquíolos, até aos alvéolos. Durante esta fase, o diafragma e os músculos intercostais contraem-se, enquanto as costelas se elevam, aumentando o tamanho da caixa torácica e permitindo que os pulmões se encham de ar. Nos alvéolos, ocorre a troca gasosa - o oxigénio passa para o sangue e liga-se à hemoglobina dos glóbulos vermelhos, enquanto o dióxido de carbono presente no sangue é transportado para os alvéolos. O processo finda-se com a expiração: as costelas voltam a descer e o diafragma relaxa, diminuindo desta forma o volume da caixa torácica. Esta diminuição de volume aumenta a pressão nos pulmões, forçando o ar a ser expelido pelo nariz ou pela boca.

1.2.1.A respiração e a postura aplicadas à prática instrumental

Como Hickman (2006) afirma, "...as técnicas de respiração adequadas e o condicionamento muscular não são suficientemente enfatizados no ensino de alunos de trompete do ensino secundário e universitário" (tradução livre do autor).

Para Damrow (1999), "Uma técnica de respiração bem desenvolvida é muito importante; o controlo da respiração permite-nos regular o fluxo de ar. Isto é vital para todos os instrumentistas de metais, porque a força e a energia necessárias para tocar advém da maneira como respiramos" (tradução livre do autor).

Partindo destas afirmações evidencia-se que, na literatura especificamente voltada para os instrumentistas de metal, a grande maioria dos autores converge no seguinte ponto: uma boa respiração e uma coluna de ar estável são aspetos fulcrais para a obtenção de bons resultados na execução do instrumento.

É igualmente relevante estabelecer a distinção entre dois conceitos: quantidade de ar (ou fluxo) que passa pela abertura labial e influencia a dinâmica; e pressão de ar, que influencia o registo. (Hickman, 2006).

No entanto, ainda que vários autores definam coluna de ar e pressão de ar desta forma, importa salientar que a pressão de ar não determina, por si só, o registo: a compressão/tensão nos lábios é igualmente preponderante, uma vez que estes dois fatores se correlacionam, de forma a assegurar a vibração. (Steenstrup, 2016).

Cumprir ainda notar que o trompete é um instrumento que exige bastante pressão de ar, mas não um grande fluxo.

1.2.1.1. A inspiração

A inspiração assume um papel crucial na prática do trompete. Arnold Jacobs, antigo tubista da Orquestra Sinfônica de Chicago e um dos nomes mais proeminentes do estudo da respiração aplicada aos instrumentistas de sopro, recorria frequentemente à frase “*breath to expand, don’t expand to breath*” (Frederiksen, 1996). Por outras palavras, o conhecimento dos movimentos musculares associados ao processo de respiração pode criar uma perspetiva meramente ilusória de controlo da mesma, no sentido em que a consciência dos movimentos torácicos ou abdominais não se traduz na ocorrência efetiva de inspiração ou expiração (Steenstrup, 2016).

É conveniente salientar que Jacobs não advogava a inspiração feita unicamente pelo nariz (Frederiksen, 1996) e utilizava o bocejo para ilustrar uma inalação eficaz, adotando também o termo “fricção mínima” e sugerindo a utilização das sílabas “ah” e “oh” como forma de promover uma inspiração livre e relaxada. Enfatizava ainda que a fricção do ar deve ser percecionada ao nível dos lábios e não na garganta. (Campos, 2005).

Além destas perspetivas mais técnicas e instrumentais, nomes como Swami Rama ofereceram contributos complementares ao entendimento da respiração, num contexto mais alargado. O seu trabalho mais significativo, *Science of Breath*, com a primeira edição em 1976 e coescrito com Rudolph Ballentine e Alan Hymes, estabelece uma ponte entre a tradição iogue e as ciências da saúde ocidentais. Neste livro, Hymes estrutura o ato inspiratório em três tipos distintos: “respiração diafragmática, em que a cavidade torácica é expandida através do achatamento do diafragma; respiração torácica ou peitoral, em que os músculos das costelas expandem a parte média da cavidade torácica; e respiração clavicular, em que as clavículas são elevadas para encher a parte superior da cavidade torácica” (Campos, 2005, tradução livre do autor).

Ainda que se incorra aqui num ligeiro anacronismo – uma vez que surgiu no início do séc. XX – e se apresente num registo pseudonímico e de menor rigor científico, Yogi Ramacharaka, em *The Science of Breath* (1903), já propunha os mesmos três tipos de respiração por termos distintos: respiração alta, respiração média e respiração baixa. A conjugação destes três tipos daria lugar à respiração completa. Importa notar que a obra deste último autor era frequentemente mencionada por trompetistas como Maynard Ferguson e Bobby Shew nalgumas das suas *clinics* (Campos, 2005).

Numa ótica complementar, Ribeiro (2012) afirma que “há três tipos de respiração que, unidas e bem encadeadas, constituem o movimento inspiratório completo, *i. e.*, a respiração necessária na execução de qualquer instrumento de sopro (...)”.

1.2.1.2. A expiração

A expiração coincide exatamente com a fase de produção de som. Os métodos de trompete que descrevem este processo poderão incorrer em aparentes contrassensos se não for tido em conta o tipo de formação/experiência do autor. Mais se acrescenta que o “suporte”, termo infracitado e amplamente utilizado em contextos pedagógicos, se refere a ações musculares que regulam o débito e a pressão expiratórios.

Hickman (2006) identifica duas abordagens de expiração possíveis, definindo-as como “*symphonic approach*” e “*lead player approach*”. A primeira consiste em manter o corpo relaxado e pensar nos pulmões como se estes fossem dois balões que se esvaziam naturalmente, o que contribui para um som mais ressonante. A segunda pressupõe uma maior pressurização do ar, de forma a atingir o registo agudo extremo e obter uma sonoridade mais brilhante e incisiva. Não obstante, é evidente que tocar *fortíssimo* no registo agudo requer mais compressão de ar e maior suporte abdominal do que tocar numa dinâmica mais reduzida no registo grave, independentemente do contexto.

Charlie Porter (n.d.) descreve a compressão como suporte adicional que se cria à medida que o ar vai diminuindo nos pulmões, e afirma que deverá ser necessária uma particular atenção aos músculos abdominais, costais e intercostais.

Cathy Leach, em registo de masterclass, transcrito por Jon Kratzer em 2016, salienta que “embora a palavra “tensão” tenha uma conotação negativa, (...) sabemos que alguma tensão é necessária para tocar trompete”. Leach realça ainda que “a tensão em zonas que não os músculos adequados da embocadura e os músculos abdominais geralmente não é necessária e, muitas vezes, é prejudicial à execução” (tradução livre do autor).

Campos (2005) denota que a contração abdominal consciente se encontra baseada em conceções erróneas acerca do sistema respiratório e, ao fazê-lo, o trompetista está a pugnar contra as leis naturais do corpo e a ativar a manobra de Valsalva: “Quando contraímos os músculos abdominais, a glote fecha-se de forma reflexa, impedindo que o ar seja expelido do corpo. Quanto mais os abdominais se contraem, mais firmemente a garganta se fecha” (tradução livre do autor).

Mostra-se igualmente pertinente apontar um clichê pedagógico profundamente enraizado, que assenta na conceção imprecisa de que o diafragma é um músculo expiratório – frases feitas como “sustenta com o diafragma” são bastante comuns. Este músculo é exclusivamente inspiratório e a sua contração ocorre para permitir a entrada do ar, pelo que a sua menção acrítica constitui uma incoerência (Kelly, 2020).

Um dos autores já mencionados, Hickman (2006), destaca a importância de desenvolver a sensação de que o ar se move além dos lábios, usando como

exemplo prático soprar uma vela à distância do braço, o que leva o corpo a mover o ar de forma mais natural, ou seja, sem qualquer tipo de restrição interna.

Ou, tal como afirma Louis Maggio, “pense que está a explorar para fora da campânula do trompete, em vez de na embocadura, para obter um som mais relaxado e rico” (Macbeth, 2000, tradução livre do autor).

1.2.1.3. A postura

Um dos aspetos indissociáveis da respiração é a postura. Em *Indirection; On Becoming a Better Musician and Trumpet Player as a Conceptual Process* (2021), Charles Schlueter afirma que “a postura é o aspeto quintessencial para uma respiração eficiente” (tradução livre do autor).

Para o instrumentista, a postura não é uma questão unicamente estética; tem um impacto profundo na qualidade da respiração, afetando a forma como o corpo utiliza o ar e o funcionamento dos músculos respiratórios.

Schlueter (2021) sugere algumas formas práticas de verificar se a postura adotada é a mais correta: em pé, “o centro da orelha deve alinhar-se com o centro do ombro, que, por sua vez, deverá alinhar-se com a cintura e o tornozelo. Com este alinhamento, a estrutura esquelética pode suportar grande parte do peso corporal, permitindo ao trompetista ficar mais aberto e respirar com muita mais facilidade” (tradução livre do autor). No que diz respeito à postura sentada, o mesmo autor enfatiza a importância de manter a cabeça alinhada à coluna, o pescoço alongado e os pés paralelos, o que permite facilitar o processo respiratório e, conseqüentemente, produzir o som de forma mais natural.

Convém aludir de igual forma à abordagem de Arnold Jacobs, que sugeria aos alunos que imaginassem que uma corda presa ao topo da cabeça os puxava para cima, dando o exemplo metafórico duma marionete que é controlada por cordas (Frederiksen, 1996).

Em *Blow Your Mind*, Steenstrup (2016) expõe várias razões pelas quais a postura se revela crucial. Ao nível fisiológico, uma boa postura permite uma maior liberdade do movimento da caixa torácica e facilita o funcionamento do diafragma, o que contribui para uma respiração mais eficiente. Salienta que, em pé, a coluna adota uma curvatura natural da região dorsal - lombar, o que favorece uma respiração torácica completa. No entanto, evidencia que ao sentar, e talvez com o intuito de se sentirem mais relaxados, os músicos têm uma tendência para colapsar o corpo. Por conseguinte, a expressão “*sit tall*” é empregue com o objetivo de atenuar esta dualidade postural entre tocar em pé ou tocar sentado. Steenstrup refere questões acústicas que justificam a adoção duma boa postura: se a campânula do instrumento estiver projetada para baixo, haverá uma redução de brilho no som, uma vez que os harmónicos superiores, ao contrário dos inferiores,

são muito direcionais. O autor explora ainda a temática da postura associando-a a fatores de ordem neuroquímica, apoiando-se num estudo levado a cabo por investigadores das universidades de Harvard e Columbia em que participaram 42 voluntários. Este estudo consistiu na comparação entre dois grupos de voluntários que adotaram, durante poucos minutos, posturas corporais expansivas (*high power*) e posturas mais fechadas (*low power*). Após esta manipulação postural, foram avaliadas alterações hormonais (mais concretamente ao nível de testosterona e cortisol), predisposição para assumir riscos e percepções subjetivas de poder. Os resultados evidenciaram que as posturas expansivas induziram um aumento acentuado de confiança, maior apetência para assumir riscos e sensação de controlo, associados a uma subida de testosterona e a uma redução de cortisol.

Abaixo, apresentam-se duas imagens que representam posturas corretas, extraídas de *Trumpet Pedagogy* (Hickman, 2006).

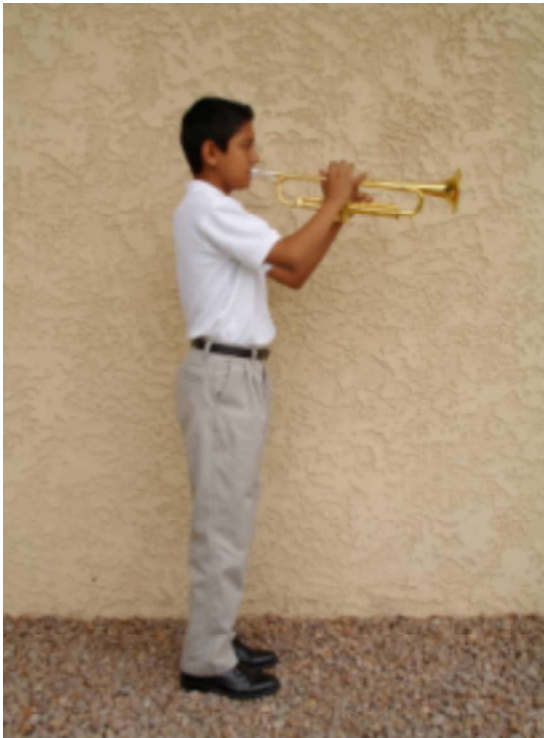


Figura 1 - postura correta em pé.

Fonte: D. Hickman – *Trumpet Pedagogy: A Compendium of Modern Teaching Techniques* (2006), Hickman Music Editions.

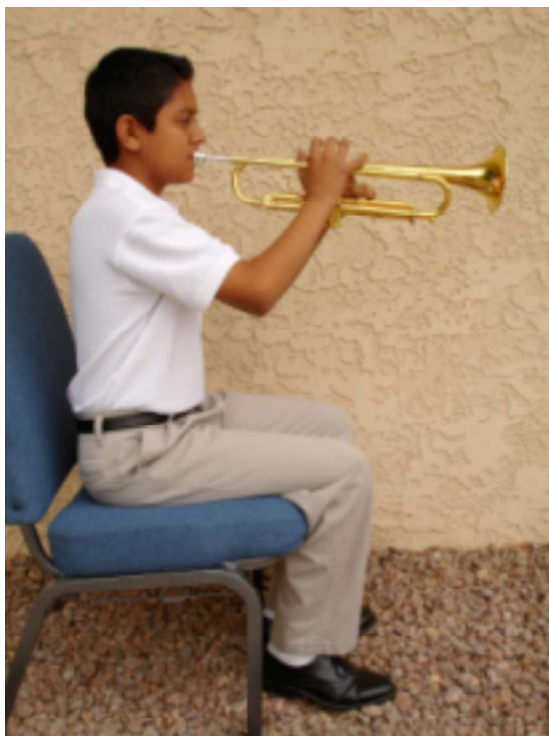


Figura 2 - postura correta sentado.

Fonte: D. Hickman - *Trumpet Pedagogy: A Compendium of Modern Teaching Techniques* (2006), Hickman Music Editions.

1.3. O conceito de embocadura

Em *Instrumentos Musicais*, Henrique (2011) denota que “a técnica da embocadura, ou seja, o controlo labial do executante, tem uma grande importância na execução de todos os instrumentos de sopro”.

Numa perspetiva etimológica, o vocábulo “embocadura” deriva do francês *bouche* – boca - e, segundo Ribeiro (2012), “...diz respeito a dois aspetos bem diferentes: parte do instrumento onde se produzem as vibrações – Bocal – e os componentes anatómicos do músico que intervêm na produção sonora – Boca.”

Após reflexão sobre estas duas abordagens (inicialmente menos concretas), afigura-se oportuno apresentar exemplos da multiplicidade de noções deste conceito por parte de alguns pedagogos.

Campos (2005) indica que a definição de embocadura abrange os músculos faciais e os lábios, embora os dentes e a mandíbula sejam partes indissociáveis do seu funcionamento integral. Este mesmo autor sugere, numa visão algo pragmática, que a função da embocadura é meramente a de produzir vibração, o que não acontece sem ar.

Steenstrup (2016) defende que “a embocadura do instrumentista de metal é um fenómeno complexo, no qual os movimentos intrincados dos músculos faciais têm

de coordenar-se precisamente com as funções aerodinâmicas do aparelho respiratório, tudo de forma a funcionar em harmonia com as leis acústicas que regem o instrumento.” (tradução livre do autor). O pedagogo sustenta ainda que a cooperação entre os lábios e a coluna de ar é tão indissociável que os especialistas em acústica tendem a definir a embocadura do instrumentista de metal como “unidade aerodinâmica”.

Por sua vez, Porter (n.d.) define embocadura como “formação dos lábios e dos músculos de suporte do rosto necessários para tocar um instrumento de sopro” (tradução livre do autor). Este autor enumera ainda quatro requisitos que uma embocadura de um instrumentista de metal deve cumprir:

- *To provide a stable connection with the mouthpiece in all range and dynamics;*
- *To direct and control wind velocity;*
- *To form the lips into reeds which are taut and ready for vibration;*
- *To provide a supple aperture (opening), open enough for wind to travel through, yet closed enough to facilitate vibration.*

(Transcrição do texto original)

A embocadura é um tema amplamente debatido e frequentemente catalisador de discórdia entre diversos autores e pedagogos, espoletando posições divergentes por ser um fenómeno profundamente individual e, por conseguinte, enraizado numa certa subjetividade.

Neste contexto, alguns autores relativizam o papel central habitualmente atribuído à embocadura, redirecionando a atenção para outros fatores. Schlueter (2021), a título de exemplo, adota uma postura marcadamente distinta face às anteriormente referidas e mostra alguma resistência à ênfase excessiva que lhe é atribuída, afirmando:

“Uma vez que os lábios são o ponto de contacto com o instrumento, grande parte da atenção está focada na embocadura. Na música, a embocadura descreve uma relação complexa entre os lábios e o bocal. Muito frequentemente, a embocadura recebe o mérito quando tudo corre bem e a culpa quando não corre. Na maioria dos casos, a ênfase está mal colocada” (tradução livre do autor).

Independentemente das várias observações de carácter teórico acabadas de expor, ressalte-se que, no plano fisiológico, se encontram envolvidas diversas camadas anatómicas: a pele, o tecido adiposo e a musculatura. No subcapítulo seguinte, será abordado o último tópico, devido à sua relevância neste âmbito.

1.3.1. Músculos faciais

Rosset i Llobet (2004) afirma que “a musculatura da face é responsável pelo selamento da embocadura (...) além disso, a musculatura tensiona a pele, a mucosa e o tecido adiposo, determinando a frequência de vibração destas estruturas” (tradução livre do autor).

Considera-se apropriado distinguir detalhadamente a musculatura facial que intervém na prática do trompete. Desta feita, apresenta-se abaixo uma representação gráfica dos músculos periorais:

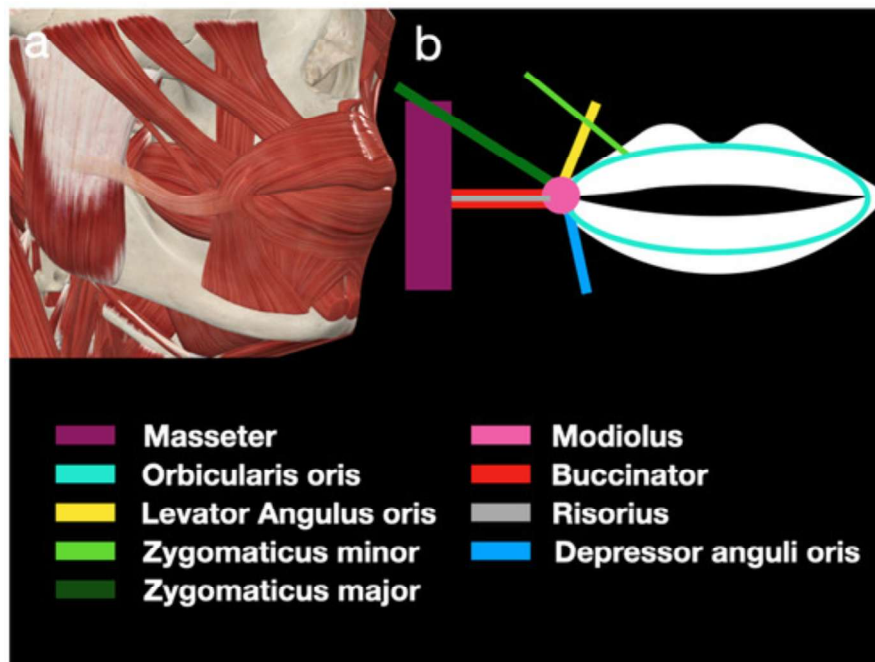


Figura 3 - esquema da musculatura perioral da embocadura.

Fonte: D. C.-J. Su, M.-C. Yeh, & K. H. S. Lam, “Novel Ultrasound Examination and Guided Intervention of Peri-Oral Musculature and Fascia in Wind Players with Embouchure Problems: Technical Note,” *Diagnostics*, 15(5), 514 (2025). <https://www.mdpi.com/2075-4418/15/5/514#B3-diagnostics-15-00514>

A musculatura perioral encontra-se situada sob a pele e é particularmente delicada. A um nível geral, a sua principal função prende-se com a mobilidade dos orifícios faciais e com a expressão, funções estas que não exigem uma força muscular significativa.

Importa frisar que, contrariamente ao que sucede na generalidade da musculatura esquelética, tais feixes musculares não apresentam inserções ósseas diretas, visto que a maioria se insere na derme ou noutros músculos adjacentes, resultando numa intrincada rede miofascial - termo referente à relação funcional entre o músculo (mio) e a fáscia (fascial), tecido que envolve e compartimenta os músculos e outras estruturas corporais (Rosset e Llobet, 2004). Esta rede converge no *Orbicularis Oris*, estrutura que circunda o contorno dos lábios.

No contexto da prática de trompete, e pelo facto de se encontrar em contacto direto com o bocal, o papel mais relevante da embocadura é precisamente atribuído ao *Orbicularis Oris*. Ribeiro (2012) confirma que este músculo “...não é particularmente forte e requer suporte por parte dos músculos *Zygomaticus Major*, *Buccinator* e *Depressor Anguli Oris*”. Para este autor, os restantes músculos representam um papel secundário. Hickman (2006) refere que “quase todos os músculos da face e do pescoço trabalham em conjunto para controlar a embocadura do trompetista” (tradução livre do autor).

Um artigo mais recente evidencia que a regulação de tensão na embocadura envolve a ação coordenada de vários músculos periorais, incluindo o *Orbicularis Oris*, *Levator Anguli Oris*, *Zygomaticus Major*, *Zygomaticus Minor*, *Buccinator*, *Risorius*, *Depressor Anguli Oris* e *Modiolus*, assim como as fâscias associadas. (Su, Yeh, & Lam, 2025).

Ainda que quanto à localização e função geral dos músculos faciais não se verifiquem grandes desacordos entre os diversos autores, o mesmo não se poderá afirmar no tocante à formação da embocadura.

1.3.2. Formação da embocadura: perspetivas distintas

A variabilidade morfológica, alicerçada em fatores como a estrutura labial, o tamanho e a posição dos dentes, bem como a oclusão dentária, dita a forma como cada indivíduo configura a sua embocadura. Não obstante tal variabilidade determinar predisposições respeitantes à colocação individual da embocadura, esta poderá ser modelada atendendo diferentes abordagens/técnicas.

Segundo um artigo publicado no *Journal of Applied Physiology* (1973), “o único aspeto do funcionamento muscular da embocadura em que se encontra algum consenso diz respeito aos cantos da boca. Muitos autores concordam que os cantos da boca devem manter-se firmes; no entanto, continua a haver grande discórdia entre os chamados sistemas *smile*, *pucker* e *puckered-smile*” (tradução livre do autor).

Volvidos mais de cinquenta anos e, naturalmente, uma miríade de novas perspetivas, impõe-se mencionar o surgimento dum novo modo de atuar no panorama pedagógico trompetístico do séc. XX: a resolução de dificuldades com especial ênfase no desenvolvimento de habilidades motoras. Conforme abordado por Gargallo (2017), nomes sonantes como Stamp, Maggio e MacBeth, Stevens e Costello, entre outros, edificam os seus próprios métodos partindo da superação de dificuldades pessoais. Maggio, a título de exemplo, desenvolve o seu método após sofrer um acidente que culminou na perda de dentição e uma lesão grave nos lábios. Instruções bastante específicas figuram com regularidade neste tipo de métodos, pelo que se demonstra oportuno citar um exemplo presente em *The Original Louis Maggio System for Brass*, publicado pelo seu aluno Carlton MacBeth

(2000). Para ilustrar o caso vertente, observe-se este excerto referente à forma como os lábios devem estar posicionados:

1. *Wet (moist)*

2. *Together*

3. *In a forward position*

4. *Corners of mouth in to the “eye teeth” (cuspid) (as if to whistle)*

(Transcrição do texto original)

A embocadura descrita nestas instruções poderá ser definida como *pucker*. Saliente-se que, de facto, posições tão idiossincráticas como a de Maggio justificam tais divergências.

Campos (2005) distingue a interação entre as duas contrações musculares supracitadas: enquanto o *pucker* envolve o músculo *Orbicularis Oris* e consiste em projetar os lábios para a frente criando uma tensão mais central, o *smile* engloba uma série de músculos (*Buccinator, Risorius, Zygomaticus Major, Zygomaticus Minor, Levator Labii Superioris, Caninus, Depressor Anguli Oris, Depressor Labii Inferioris, Platysma e Masseter*) que atuam em sentido oposto e são responsáveis por retrair os cantos da boca. Segundo o autor, é o equilíbrio gerado por estes dois tipos de contração que propicia as condições necessárias à vibração labial e, por conseguinte, à produção de som. Porter (n.d.) corrobora esta perspetiva afirmando que “...queremos captar ambas as ações; precisamos que os lábios se juntem e que haja fluxo de ar. É, de certa forma, uma combinação entre *pucker* e *smile*” (tradução livre do autor).

Ressalte-se que, evidentemente, a conjugação entre estas duas contrações resulta num *puckered-smile*.

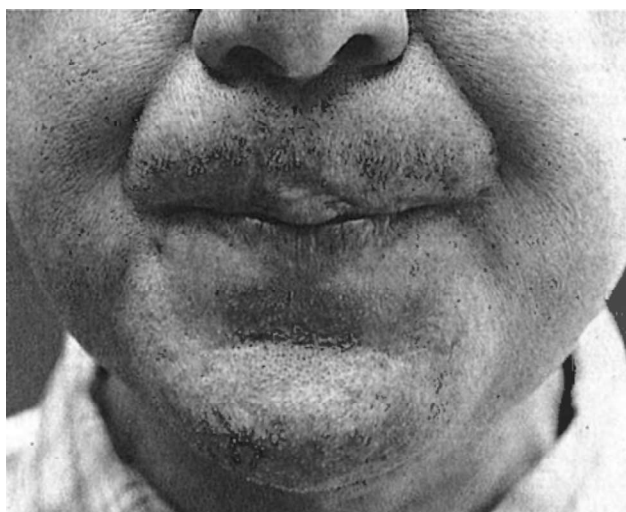


Figura 4 - *puckered smile*.

Fonte: P. Farkas, *The Art of Brass Playing*

A par destas classificações assentes na ação muscular, autores como Hickman (2006) propõem abordagens distintas, neste caso relativas à posição mandibular: a *fixed jaw embouchure*, ou embocadura de mandíbula fixa, que consiste em manter a mandíbula no seu posicionamento natural, o que permite uma melhor absorção da pressão do bocal pelos ossos craniofaciais e, conseqüentemente, um maior relaxamento muscular. Esta é a mais indicada para trompetistas com uma oclusão dentária equilibrada.

Em contrapartida, a *floating jaw embouchure*, ou embocadura de mandíbula móvel, implica um ligeiro avanço da mandíbula, com o propósito de equilibrar o alinhamento dos dentes frontais em caso de oclusão mais desfavorável. Sublinhe-se que tal configuração implica um esforço adicional da musculatura da face e do pescoço, que se costuma traduzir numa certa projeção do lábio inferior e uma tonicidade acrescida na região do queixo, que o autor define como *frown* – anglicismo que remete para “franzido”.

Numa ótica mais reflexiva, e passe a redundância, ao longo dos anos têm surgido estas e outras teorias representativas de aspetos que se poderão equacionar na busca por uma embocadura funcional. No entanto, o exercício mais lógico passa precisamente por reconhecer esta diversidade e aplicá-la às características e necessidades individuais do trompetista.

2. Projeto de Investigação

2.1. Enquadramento e Objetivos

Se a revisão de literatura vem cimentar um entendimento no respeitante aos mecanismos de produção de som, a motivação para a realização desta investigação vai também ao encontro duma necessidade constante de colmatar algumas dificuldades pessoais: postura, coluna de ar e força muscular na embocadura. Importa salientar que, na prática pedagógica, somos constantemente confrontados com situações em que o aluno precisa de desenvolver competências musculares, pelo qual a opção dalguns docentes passa por recorrer à mímica de movimentos sem o uso do instrumento. Pode-se tomar como exemplo Mario Guarneri, antigo aluno de James Stamp, conhecido pelo desenvolvimento de dispositivos como o BERP, que afirma, em formato de vídeo, ser proponente do aperfeiçoamento de habilidades motoras sem recurso ao instrumento. Conquanto a citação de mais proponentes possa ter a sua relevância, o exercício mais pragmático é justamente o de aprofundar o teor desta investigação.

Nesse sentido, este capítulo intenta contextualizar os objetivos do estudo, a fundamentação metodológica e as opções que ditam a sua conceção, bem como a respetiva recolha e análise de dados. Decerto, um dos predicados mais proeminentes do processo passa por compreender o impacto da prática de exercícios de desenvolvimento muscular sem recurso direto ao instrumento, pelo que se enunciam abaixo os objetivos do estudo:

- Perceber o impacto dos exercícios de desenvolvimento muscular realizados sem o auxílio do instrumento na melhoria do condicionamento físico para a execução, com o intuito de constatar como é que estas práticas poderão influenciar positivamente o desempenho do músico;

- Identificar os principais grupos musculares implicados na performance de trompete e perceber se a introdução de exercícios específicos poderá auxiliar o seu fortalecimento;

- Avaliar o contributo dos exercícios de fortalecimento muscular na rotina diária do trompetista atentando a prevenção de lesões físicas;

- Compreender os efeitos dos exercícios de desenvolvimento muscular na embocadura do trompetista e inferir como estes poderão ajudar a lograr melhorias no que concerne a aspetos técnicos e musicais;

- Verificar a importância da progressão gradual nos exercícios de desenvolvimento muscular para evitar fadiga excessiva, promovendo uma prática consistente e saudável, e fornecer orientações práticas para o desenvolvimento de rotinas eficazes;

- Analisar como a pesquisa sobre exercícios de desenvolvimento muscular pode contribuir para práticas pedagógicas mais eficazes, visando uma melhoria no ensino de trompete e uma acrescida consciencialização acerca das questões mais técnicas.

2.2. Elaboração do Manual

Uma vez que os alongamentos, os exercícios respiratórios e os exercícios de desenvolvimento da embocadura constituem o cerne desta dissertação, revela-se imperativo discorrer acerca deles.

O *Breathing Gym*, famosíssimo programa de exercícios desenvolvido por Sam Pilafian e Patrick Sheridan (2002), visa o desenvolvimento da capacidade respiratória, o controlo da coluna de ar e a consciência corporal dos músicos. Partindo da premissa que o ar gera a vibração, que subseqüentemente gera o som, o *Breathing Gym* apresenta cinco tipos de exercícios – *Stretches*; *Flow Studies*; *Therapies*; *Strength and Flexibility*; *Breathing for the Brain*. Deste livro, foram eleitos três dos alongamentos que se afiguraram mais completos, devidamente abordados no manual. Segundo os autores, “estes exercícios relaxam os músculos nas áreas à volta dos nossos pulmões e da zona média do corpo, permitindo uma melhor flexibilidade dos músculos respiratórios” (tradução livre do autor).

No concernente à respiração aplicada aos instrumentos de sopro, a influência de Arnold Jacobs vem consubstanciar tudo aquilo que foi e tem vindo a ser desenvolvido neste domínio, não só relativamente à prática de exercícios respiratórios, mas também à utilização de dispositivos de *biofeedback* e à análise da capacidade pulmonar e padrões de fluxo de ar. Se se verifica a existência de biografias e compilações pedagógicas deste autor, como a de Brian Frederiksen, existem igualmente métodos inspirados na sua filosofia, tal como o método *The Singing Trombone* de Charles Vernon (1995), trombonista baixo da Orquestra Sinfónica de Chicago. Tais métodos apresentam secções dedicadas aos exercícios de respiração, claramente conotados a Jacobs. Outro pedagogo de metais fortemente influenciado por Jacobs é Kristian Steenstrup, que em vários livros de cariz mais teórico faz alusão aos exercícios respiratórios. Para efeitos de elaboração do manual, foram tidos em conta cinco exercícios que se encontram presentes em *Blow your Mind*. De forma a não incorrer em redundâncias, os exercícios serão apenas apresentados no manual. Contudo, considera-se

apropriado citar integralmente os seus objetivos, conforme expostos por Steenstrup (2016):

These exercises were developed by Arnold Jacobs, and should be practiced daily for months, and preferably years, to make full breathing a habit. The aim is to learn to inhale large volumes of air with minimal effort, and quickly. Many brass players do these exercises as part of a warm-up routine, as they stimulate the efficient use of air that is essential for brass playing; this can have the effect of shortening the time needed to warm up on the instrument. But the exercises do not have to be done in the morning, in fact, repeating them throughout the day can be beneficial, especially for students who are working to change their breathing habits.

(Transcrição do texto original)

O autor sugere ainda utilizar o *breathing bag*, com o intuito de obter feedback visual aquando da realização dos exercícios. Resumidamente, o *breathing bag* (ou saco respiratório) é um instrumento de borracha com capacidade de cerca de 4 a 6 litros de ar que é usado como ferramenta para o treino da respiração. Este instrumento apresenta algumas vantagens: visualizar o movimento do ar através da inflação e deflação do saco; treinar uma coluna de ar contínua; voltar a inspirar o mesmo ar, que sendo rico em dióxido de carbono, evita a hiperventilação; possibilidade de utilização com o bocal.

Outro aparelho bastante comum e igualmente abordado por Steenstrup é o *breath builder*, um dispositivo de formato cilíndrico com uma bola de pingue-pongue no interior que possui dois tubos intercambiáveis de diferentes dimensões e pequenos orifícios que servem para simular vários tipos de resistência. O objetivo é manter a bola suspensa no topo do cilindro, o que requer um controlo da coluna de ar bastante exigente, sem pausas entre o processo inspiração e expiração. O *breath builder* permite também treinar a articulação, de forma a assegurar que a língua não interrompe o fluxo de ar.

No que diz respeito ao exercícios de desenvolvimento de embocadura, foram eleitos dois tipos distintos de exercícios para fazer alternadamente, consoante o dia da semana. A primeira proposta consiste num conjunto de sete exercícios de tonificação da musculatura da embocadura, desenvolvido pelo *Institut de Fisiologia i Medicina de l'art*. Partindo do pressuposto que os músculos que constituem a embocadura são relativamente frágeis e pouco suscetíveis à sobrecarga, assume-se que a sua tonificação pode ser de grande utilidade.

A segunda proposta é o exercício do lápis, conforme abordado em formato de vídeo por Bryan Davis, adaptado do método de Roy Stevens e William Costello.

Numa última nota, urge ainda considerar que, para a elaboração deste manual, foi tido em conta todo um leque de exercícios, pelo que esta seleção espelha

somente uma ínfima parte da pesquisa. Optei por eleger exercícios facilmente integráveis nas rotinas diárias dos participantes e que não fizessem uso de uma grande complexidade de instruções. Ao contrário daquilo que fora inicialmente ponderado, métodos mais específicos - como os desenvolvidos por Malte Burba - acabaram por não figurar neste trabalho. Revelou-se-me pouco exequível que os participantes no estudo, além de terem de aprofundar métodos cujos exercícios não devem ser dissociados do seu contexto, os fizessem guiados por generalidades vagas, sem um instrutor exigido pela sua especificidade.

2.3. O Manual

Apresenta-se abaixo o manual elaborado:



Exercícios de desenvolvimento muscular aplicados à prática de trompete **Manual de Exercícios**

Guilherme Ferreira

Introdução

Para a elaboração deste manual, foram selecionados exercícios sem o auxílio do instrumento, com o intuito de promover o desenvolvimento muscular e, conseqüentemente, complementar a prática diária do trompetista.

É inquestionável afirmar que o trompete é um instrumento bastante exigente a nível muscular, o que impõe a necessidade de trabalhar certos aspetos de forma isolada. Nesse sentido, apresentam-se alguns exercícios com foco na respiração e na embocadura, presentes em livros e materiais divulgativos e elaborados por conceituados nomes no âmbito dos metais a nível mundial.

Introdução de conceitos

Respiração

Juntamente com a vibração, o ar é um dos fatores fundamentais na produção de som no trompete. Respirar para tocar um instrumento de sopro exige uma capacidade pulmonar muito maior do que a que utilizamos no dia-a-dia. Deste modo, é imprescindível treinar a respiração, para que seja um processo controlado e eficiente de inspiração e expiração, assegurando o domínio técnico do instrumento em todas as suas vertentes.

Embocadura

Sendo o ponto de contacto com o instrumento, a embocadura também desempenha um papel preponderante na produção de som, pois é o mecanismo que controla e modula a vibração dos lábios. Para Steenstrup, "a embocadura de um instrumentista de metal é um fenómeno complexo, no qual os movimentos intrincados dos músculos faciais têm de coordenar-se precisamente com as funções aerodinâmicas do aparelho respiratório, tudo de forma a funcionar em harmonia com as leis acústicas que regem o instrumento."

Considerações gerais

- Estes exercícios devem ser realizados diariamente, estando divididos em duas partes: alongamentos/respiração e fortalecimento da embocadura.
- Consoante o grau de exigência muscular, os exercícios serão feitos no início ou no final de cada dia de estudo.
- Recomenda-se iniciar a rotina diária pelos exercícios de alongamentos/respiração, visto que estes promovem a ativação muscular necessária à execução do instrumento.
- Por sua vez, os exercícios de fortalecimento de embocadura deverão ser introduzidos no final de cada dia. Desta forma, não comprometerão a resistência durante a prática instrumental.
- Se algum destes exercícios for contraproducente ou causar algum tipo de desconforto, a sua execução deverá ser imediatamente interrompida.
- Saliente-se ainda que estes exercícios não substituem a prática diária do instrumento; servem apenas como complemento à rotina diária.

Alongamentos

Do livro "*Breathing Gym*", de Sam Pilafian e Patrick Sheridan, foram extraídos 3 exercícios de alongamentos. Estes alongamentos "...relaxam os músculos ao redor dos pulmões e da região do tronco, permitindo uma melhor flexibilidade dos músculos respiratórios."

1 - *Flop Over*

Conforme representado na figura, este exercício consiste em inclinar-se para a frente, da cintura para cima. As pernas têm de permanecer retas e deve respirar profundamente. A cada inspiração, a parte superior do corpo deve subir ligeiramente (representado na imagem da esquerda). No momento da expiração, os braços e a cabeça descem, aproximando-se do chão (imagem da direita). Através deste exercício, é possível obter uma consciência acrescida das partes envolvidas na respiração profunda.

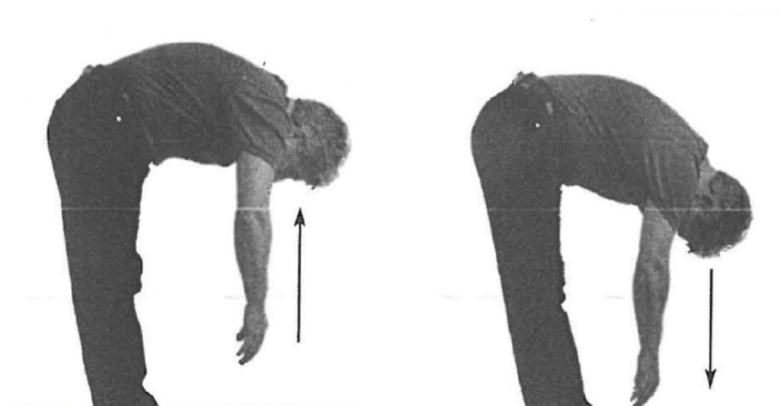


Figura 1 - *Flop Over*

2 - *Two Way Stretch*

Tal como o nome indica, este exercício consiste em alongar o corpo em duas direções: as mãos deverão tentar chegar o mais alto possível, enquanto os calcanhares devem “pressionar” o chão. Os autores sugerem um exagero do movimento, para tirar o máximo partido do exercício.

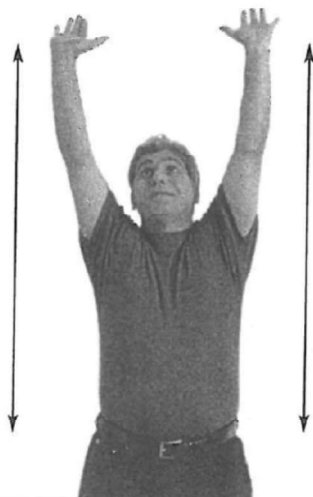


Figura 2 - *Two Way Stretch*

3 - *Wrist Grab*

Primeiramente, com os braços atrás das costas, segure o pulso direito com a mão esquerda e puxe-o suavemente para a esquerda. Ao mesmo tempo, incline a cabeça em direção ao lado esquerdo. Tome quatro respirações profundas, permitindo que o movimento do pulso e cabeça acompanhem o alongamento. Após as primeiras quatro respirações, adicionar mais quatro respirações profundas, enquanto inclina calmamente toda a parte superior do corpo para a esquerda. Com cada expiração, busque aprofundar o alongamento. De seguida, repita o processo para o lado oposto.

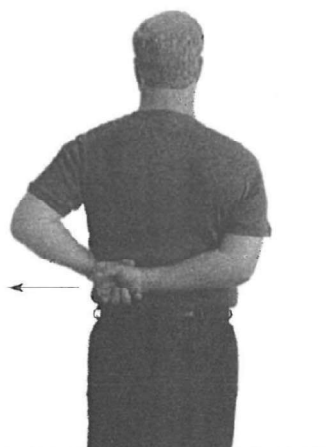


Figura 3 - *Wrist Grab* (segurar o pulso direito e puxá-lo suavemente para a esquerda)



Figura 4 - *Wrist Grab* (inclinação da cabeça para o lado esquerdo e inclinação da parte superior do corpo para o lado esquerdo)

Exercícios de Respiração

Do livro *Blow Your Mind*, de Kristian Steenstrup, foram selecionados 5 dos 6 exercícios sugeridos, originalmente desenvolvidos por Arnold Jacobs. Steenstrup recomenda a prática diária destes exercícios, que têm como finalidade principal inspirar grandes quantidades de ar de forma rápida e eficiente, ou seja, com o menor esforço possível. O autor recomenda, se possível, a utilização do *Breathing Bag*, com o intuito de evitar hiperventilação e adicionar uma confirmação visual como complemento à execução dos exercícios.

Dicas de execução dos exercícios respiratórios

- Utilizar sempre o metrônomo.
- A cada inspiração, pensar na sílaba "OH".
- Procurar uniformidade na respiração, ou seja, que a quantidade de ar seja a mesma para cada tempo.
- Nunca "prender" o ar. Este deverá estar sempre em movimento.

1º Exercício

- Tendo como base um compasso 5/4 e uma pulsação lenta (50-60bpm), inspire lenta e profundamente durante os 5 tempos do compasso.
- Expire ao longo dos 5 tempos seguintes, repetindo este processo várias vezes.

Alternativa sugerida

- Como alternativa sugerida pelo autor, pode levantar os braços progressivamente durante a inspiração, alcançando o topo (acima da cabeça) no 5º tempo.
- Durante a expiração, pode optar por manter os braços no topo ou baixá-los progressivamente para os lados, iniciando o próximo ciclo.

2º Exercício

Tendo como base um compasso 5/4 e uma pulsação mais rápida do que aquela que foi sugerida no exercício anterior (80 bpm, por exemplo), execute o seguinte padrão rítmico: soprar 4 semínimas e inspirar na 5ª, preenchendo assim a totalidade do compasso. Este processo deverá ser repetido durante vários compassos.

3º Exercício

Este exercício segue a lógica do anterior e é tida em conta a mesma pulsação, apesar de ser efetuado num compasso 4/4. O objetivo é soprar para as 7 primeiras colcheias e inspirar na 8ª, preenchendo assim a totalidade do compasso. Este processo deverá ser repetido durante vários compassos.

4º Exercício

Seguindo a lógica do exercício anterior (o mesmo compasso e a mesma pulsação), o objetivo será soprar as 11 primeiras tercinas de colcheia e inspirar na 12ª, preenchendo assim a totalidade do compasso. Este processo deverá ser repetido durante vários compassos.

5º Exercício

Seguindo a lógica do exercício anterior, o objetivo será soprar as primeiras 15 semicolcheias e inspirar na 16ª, preenchendo assim a totalidade do compasso. Este processo deverá ser repetido durante vários compassos.

Exercícios de fortalecimento da embocadura

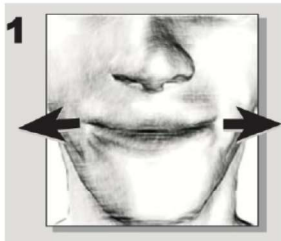
Os seguintes exercícios estão organizados em duas opções, podendo o executante alternar entre a opção A ou B consoante o dia da semana. A opção A consiste em sete exercícios de tonificação da embocadura, elaborados pelo *Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art* (Barcelona, Espanha). Já a opção B, encontra-se baseada no exercício do lápis exemplificado por Bryan Davis, originalmente descrito no método Stevens/Costello. De maneira a evitar cansaço motivado por carga muscular excessiva, recomenda-se a execução destes exercícios assim que o dia de estudo estiver concluído.

Opção A

Conforme sugerido no documento original, estes exercícios devem ser repetidos cinco vezes cada um, sendo que a contração deverá ser mantida durante 3-5 segundos, para um descanso de 10 segundos. Para efeitos de contagem, recomenda-se a utilização de um metrônomo a 60bpm ou um cronómetro.

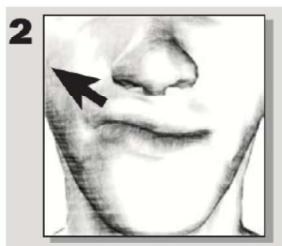
1º Exercício

Com a boca em linha reta, tente puxar as comissuras labiais para os lados.



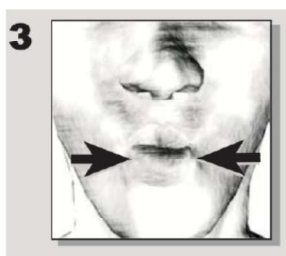
2º Exercício

Levante o lábio somente de um lado. Repita o mesmo processo para o lado oposto.



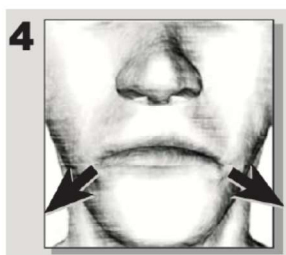
3º Exercício

Aproxime as comissuras labiais, como para dar um beijo.



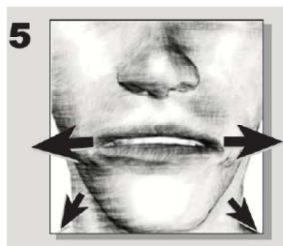
4º Exercício

Com os dentes juntos, realizar uma tração lateral com a comissura labial acompanhada de uma descida simultânea do lábio inferior.



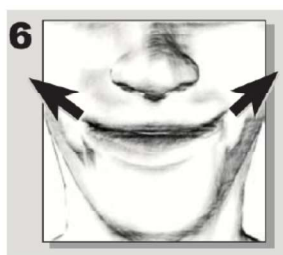
5º Exercício

Dirigir o lábio inferior e o ângulo da boca para baixo e para fora, tensionando a pele do pescoço.



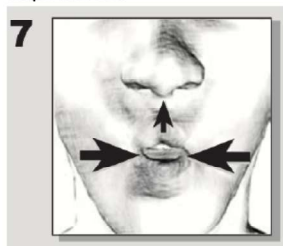
6º Exercício

Levantar as comissuras labiais, como para rir.



7º Exercício

Aproximar as comissuras labiais como para dar um beijo, mas neste caso, o objetivo não é juntar os lábios até ao final. Deve-se mostrar a gengiva e os dentes superiores.



Opção B

Apesar de, nos últimos anos, terem sido desenvolvidos inúmeros aparelhos destinados ao fortalecimento dos músculos da embocadura, uma das formas mais populares de o fazer é o exercício do lápis. Este exercício, na sua forma mais comum, consiste em colocar um lápis entre os lábios (não entre os dentes), e mantê-lo numa posição horizontal durante o maior tempo possível. No entanto, será aqui considerada a versão abordada por Bryan Davis, adaptada do método de Roy Stevens e William Costello. Esta versão consiste nos seguintes passos:

- Coloque o lápis entre os dentes, sem apertar excessivamente, e segure-o de forma horizontal.
- Feche os lábios, como se fosse pronunciar a letra "M", e sopra, como se fosse tocar um sol médio no trompete numa dinâmica confortável, sem deixar o ar escapar. Isto criará alguma compressão e reproduzirá mais fielmente a ativação muscular utilizada na execução do instrumento.
- O exercício deverá ser realizado da seguinte forma: sopra durante intervalos de cinco segundos e descansa durante intervalos de cinco segundos, totalizando um minuto. Para efeitos de contagem, recomenda-se o uso de um metrónomo a 60 bpm ou um cronómetro.
- À medida que for progredindo, poderá aumentar o tempo dos intervalos (para mais de cinco segundos) ou até aumentar o tempo de execução do exercício (para mais de 1 minuto).

2.4. Opções Metodológicas

Tendo em conta os objetivos supracitados, esta investigação adota uma abordagem qualitativa de carácter exploratório, centrada na compreensão das perceções e experiências de três trompetistas relativamente à prática de exercícios de desenvolvimento muscular realizados sem o apoio do instrumento. A escolha desta abordagem justifica-se por se tratar de um estudo voltado mais para a compreensão e interpretação do fenómeno do que para a sua verificação, o que privilegia o entendimento dos significados atribuídos pelos participantes às suas próprias práticas.

Segundo Minayo (2001), a pesquisa qualitativa “trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenómenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis”. Desta feita, a presente investigação adota uma postura interpretativa, que visa compreender o fenómeno na sua complexidade humana e pedagógica. No âmbito das pesquisas qualitativas, a pesquisa exploratória tem como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, visando a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores (Gil, 2008). Conforme referem Marconi e Lakatos (2003), trata-se de investigações empíricas que visam a formulação de questões ou problemas, o desenvolvimento de hipóteses e a clarificação de conceitos, recorrendo frequentemente a procedimentos como entrevistas, observação participante e análise de conteúdo. Tais características coadunam-se com os objetivos deste estudo, que busca compreender e refletir criticamente sobre a prática instrumental a partir das perceções dos participantes.

Este estudo decorreu ao longo de quatro semanas, durante as quais os três participantes testaram o manual de exercícios de desenvolvimento muscular aplicados à prática de trompete. A investigação organizou-se em duas etapas complementares: aplicação prática dos exercícios e recolha e análise dos dados. Na fase de aplicação prática, cada participante recebeu o manual em formato digital. Os exercícios foram demonstrados presencialmente ao participante A, por apresentar um menor contacto prévio com este tipo de abordagem, enquanto os participantes B e C, mais familiarizados com os exercícios, não necessitaram de demonstração. De acordo com a disponibilidade individual, foi pedido que integrassem os exercícios na sua rotina diária. A recolha de dados foi realizada por meio de dois instrumentos complementares: um questionário final aplicado aos três trompetistas e uma entrevista semiestruturada com um docente, cujo contributo permitiu contextualizar pedagogicamente os resultados e sustentar a análise interpretativa.

De acordo com Gil (2008), “pode-se definir questionário como a técnica de investigação composta por um conjunto de questões que são submetidas a

peças com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, aspirações, temores, comportamento presente ou passado etc.” O autor acrescenta que a construção de um questionário “consiste basicamente em traduzir objetivos da pesquisa em questões específicas”, sendo este um procedimento técnico que requer cuidados quanto à forma, conteúdo e ordenação das perguntas.

No presente estudo, o questionário foi elaborado em formato digital (Google Forms) e aplicado após quatro semanas de prática e as respostas (disponíveis na secção dos anexos), recolhidas de forma anónima, combinaram questões abertas e fechadas, organizadas por quatro tópicos: compreensão do manual; adesão e realização dos exercícios; percepção dos efeitos; e experiência subjetiva. As informações obtidas forneceram dados descritivos e interpretativos que permitiram identificar tendências e percepções comuns entre os participantes.

No concernente à entrevista, de acordo com Minayo (2001), “em geral, as entrevistas podem ser estruturadas e não estruturadas, correspondendo ao facto de serem mais ou menos dirigidas. Assim, torna-se possível trabalhar com a entrevista aberta ou não estruturada, onde o informante aborda livremente o tema proposto; bem como com as estruturadas que pressupõem perguntas previamente formuladas. Há formas, no entanto, que articulam essas duas modalidades, caracterizando-se como entrevistas semiestruturadas.” Este formato foi escolhido por permitir orientar a conversa em torno de tópicos específicos, o que vem garantir simultaneamente profundidade e liberdade nas respostas, aspetos especialmente relevantes em contextos artísticos e pedagógicos. A entrevista, gravada e transcrita integralmente (disponível na secção dos anexos), possibilitou integrar uma perspectiva pedagógica mais ampla sobre o fenómeno estudado.

A análise dos dados seguiu uma orientação interpretativa e descritiva, que procura identificar convergências, divergências e padrões nas respostas. A triangulação entre o questionário e a entrevista teve como propósito reforçar a credibilidade e consistência interpretativa dos resultados, o que fornece uma visão mais abrangente do fenómeno investigado.

Saliente-se ainda que esta investigação foi conduzida com respeito pelos princípios éticos associados a este tipo de pesquisa, de modo a garantir o consentimento dos participantes e a respetiva confidencialidade das suas identidades.

2.5. Descrição dos Participantes

Inicialmente, o estudo estava centrado num único indivíduo, designado como participante A. Natural de Monção (distrito de Viana do Castelo) este participante tinha, à data da realização dos exercícios, dezanove anos de idade, e frequentava o 3º ano do Curso de Instrumentista de Sopro e Percussão (CISP) da ARTEAM - Escola Profissional Artística do Alto Minho, correspondente ao 12º ano de escolaridade. Volidas algumas semanas, decidiu-se alargar o estudo com o intuito de reforçar a sua abrangência. Desta feita, foram adicionados mais dois participantes, designados por participante B e participante C. O participante B é natural de Ponte de Lima (distrito de Viana do Castelo), tinha 30 anos de idade e residia em Berlim. É ex-aluno da *Hochschule für Musik "Hanns Eisler"* e conciliava a sua atividade como trompetista freelancer com a de membro da *Landespolizeiorchester Brandenburg*. Por sua vez, o participante C é natural do Entroncamento (distrito de Santarém), tinha 26 anos de idade e residia em Torres Novas. É licenciado pela ESML - Escola Superior de Música de Lisboa e encontrava-se a concluir o Mestrado em Ensino de Música – Instrumento e Música de Conjunto na ESART - Escola Superior de Artes Aplicadas, em Castelo Branco.

A seleção de tais participantes encontra-se mormente baseada na pertinência e diversidade dos seus percursos formativos e profissionais, onde se podem distinguir diferentes fases dos seus percursos musicais. Deste modo, foi obtida uma perspetiva mais abrangente no tocante à exequibilidade dos exercícios propostos no manual.

2.6. Entrevista: Guião e Estrutura

Para o presente trabalho, optei por entrevistar Fernando Ribeiro, um docente de renome com vários anos de experiência. A escolha deste docente assenta no facto de ter sido o único português a editar um livro relativo às questões da embocadura aplicadas à prática do trompete. Apesar desta entrevista ter um enfoque evidente no livro em questão, *A Embocadura do Trompetista*, são igualmente colocadas questões relativas à prática de exercícios sem o apoio do instrumento. Pela sua abrangência temática e pela forma como sustenta o entendimento de questões fisiológicas e respetivas implicações no processo ensino-aprendizagem, este contributo vem enriquecer substancialmente o trabalho. Com base nas questões colocadas, a entrevista aborda os seguintes tópicos: Autor e Obra, Ensino e Prática Instrumental e Reflexões e Recomendações Finais. A entrevista foi realizada nas instalações do Conservatório Calouste Gulbenkian em Braga, no dia 13 de maio de 2025 e encontra-se transcrita integralmente na secção

dos anexos. Abaixo, apresenta-se o guião com as perguntas que nortearam a entrevista:

Autor e Obra

1. O seu livro *Embocadura do Trompetista*, baseado na sua Dissertação de Mestrado, goza ainda hoje duma certa exclusividade, uma vez que é o único livro escrito por um autor português que aborda, de forma detalhada, a embocadura aplicada à prática de trompete. O que o levou a publicar este livro?

2. Como foi o processo de investigação sobre este tema?

3. Sentiu falta de bibliografia em português relacionada com esta temática?

Ensino /Prática Instrumental

4. No seu livro, afirma que “Quase todos os professores de trompete defendem que 90% da execução da Trompete é atribuída ao diafragma, 9% à forma como se coloca a boca/garganta e somente 1% é atribuído à colocação dos lábios”. Sabemos que diferentes trompetistas percecionam o mecanismo de produção de som de forma distinta, atribuindo maior ou menor importância a cada um destes elementos. Na sua perspectiva, que percentagem atribuiria a cada um destes fatores relativamente à sua importância na produção sonora?

5. Da sua experiência como docente, considera que nas fases iniciais da aprendizagem de trompete se dá a devida atenção ao tema da embocadura?

6. “Uma embocadura eficiente deve ser capaz de produzir uma sonoridade boa, uma grande extensão, variação de dinâmicas *pp* até *ff*, flexibilidade e articulações diversas, que atuando de forma coordenada, juntamente com uma coluna de ar correta, pode contribuir para ajudar o instrumentista a executar todo o vasto repertório e expressar todas as suas ideias musicais. Para além disso, a embocadura deve ser capaz de resistir diariamente a uma considerável quantidade de horas para estudo individual, ensaios e concertos”. Partindo desta definição presente no seu livro, sente que houve alguma evolução no que toca à consciencialização dos trompetistas (alunos e professores) para os desafios técnicos alavancados por um uso ineficiente da embocadura?

7. Citando-o novamente, “Os cantos da boca são os pontos mais importantes de uma embocadura eficiente! Por eles passa toda a responsabilidade de uma colocação infalível, capaz de produzir um bom som, funcionando como suportes para a pressão que o bocal exerce sobre os lábios, atuando como dois ímanes que se retraem, exercendo pressão em direção oposta”. Considera pertinente a utilização de exercícios de fortalecimento de embocadura sem o instrumento? Se sim, que tipo de exercícios e materiais aconselha?

8. “Através de condições físicas apropriadas e exercícios respiratórios adequados, o controlo da respiração poderá ser desenvolvido a limites fenomenais, tanto em quantidade de ar como em rapidez de uma grande inalação”. Este excerto salienta a importância dos exercícios respiratórios. Costuma abordar este tipo de exercícios nas suas aulas? Se sim, quais?

9. Existem diversos aparelhos que podem ser utilizados para praticar exercícios de respiração, tais como o *Breath Builder*, *Breathing Bag*, *Flow Ball*, etc. Aconselha o uso de algum destes aparelhos? (retirada)

Reflexões e Recomendações Finais

10. Que estratégias recomenda aos professores para promoverem práticas instrumentais mais saudáveis e, desta forma, prevenir lesões físicas?

11. O crescimento tecnológico dos últimos tempos tem, indubitavelmente, os seus pontos positivos. No entanto, o facto de termos um acesso muito amplo a informação técnica pode ter um efeito contraproducente. Concorda com esta afirmação?

12. Há algum conselho que gostaria de deixar aos jovens trompetistas que estão a iniciar o seu percurso musical?

3. Análise e Discussão de Resultados

3.1. O Manual de Exercícios

Secção 1 – Compreensão do Manual

Verificou-se unanimidade nas respostas dos participantes quanto à clareza e organização do manual, o que demonstra que a acessibilidade da linguagem permitiu compreender facilmente os objetivos de cada exercício e a forma correta de os executar.

Apesar de surgir nas sugestões de melhoria ou comentários adicionais, um dos participantes denotou, num tom construtivo, a utilidade que a inclusão de material visual - como vídeos demonstrativos - poderia ter no reforço de compreensão da execução dos exercícios, sobretudo por parte de alunos mais jovens ou alunos que não tenham tido contacto com este tipo de abordagem. Não obstante, o consenso foi de que o manual se revelou funcional e suficientemente claro para orientar a prática de forma autónoma.

Secção 2 – Adesão e Realização dos Exercícios

Ainda que os respondentes não tenham conseguido cumprir com o programa todos os dias, a adesão à prática revelou-se consistente ao longo das quatro semanas de aplicação, o que demonstra que conseguiram integrar os exercícios na sua rotina diária sem que estes interferissem com o estudo do instrumento. Dois participantes afirmaram ter dedicado entre 10 a 20 minutos por dia aos exercícios, enquanto o outro afirmou ter dedicado entre 20 a 30 minutos. Os exercícios respiratórios e os alongamentos foram os que suscitaram maior facilidade de execução, ao que se pode depreender que os exercícios de fortalecimento de embocadura se revelaram mais exigentes. Esta última constatação foi transversal ao três participantes, tendo um deles proposto, na secção de sugestões e comentários adicionais, uma planificação alternada entre dias, de modo a evitar fadiga muscular. Outro participante destacou, na mesma secção, a possibilidade de ajustar o programa individualmente, conforme as dificuldades e facilidades do trompetista.

Secção 3 – Perceção dos Efeitos

De forma unânime, os participantes reconheceram efeitos positivos resultantes da prática regular dos exercícios, salientando-se entre os benefícios mais apontados a melhoria do controlo respiratório. No que diz respeito à resistência

(fadiga após períodos prolongados de execução) verifica-se uma maior ambiguidade: um dos participantes não registou alterações, e os outros dois referiram melhorias, mas a diferentes níveis. A terceira pergunta desta secção pretendia avaliar o impacto na qualidade de som e controlo da embocadura. Em resposta a esta questão, os três participantes registaram melhorias, tendo um deles selecionado a opção “muito melhor”.

A seguinte questão remete para a sensação de desconforto ou dor. Um dos participantes não referiu qualquer desconforto, e dois escolheram a opção “raramente”. Na secção abaixo, poder-se-á depreender que este eventual desconforto estará associado aos exercícios de fortalecimento da embocadura. Dum modo geral, estas respostas confirmam que os exercícios propostos podem alavancar melhorias tanto ao nível fisiológico como, por consequência, no desempenho a nível do instrumento

Secção 4 – Experiência Subjetiva

No respeitante à experiência subjetiva dos participantes, verificou-se uma valorização consistente dos exercícios de respiração, apontados por dois respondentes como os que mais contribuíram para a evolução individual. Um participante mencionou que os exercícios de respiração o levam a tocar mais ativo no instrumento, embora comprometam o seu controlo técnico. Para justificar o caso vertente, poder-se-á recorrer a um dos livros mais citados na revisão de literatura, *Trumpet Technique*. Frank Gabriel Campos (2005), parafraseando Aldous Huxley – autor da obra distópica *Admirável Mundo Novo*, de 1932 - tece um paralelismo que, a meu ver, ilustra um dos maiores paradoxos na prática dum instrumento de metal, que consiste em conciliar dois estados aparentemente antagónicos: um estado de máxima atividade com um estado de máximo relaxamento. Destarte, há uma probabilidade deste participante ter sentido um certo descontrolo espoletado pelo relaxamento que os exercícios respiratórios promovem, algo que não é necessariamente negativo – o importante aqui é precisamente encontrar o equilíbrio entre relaxamento e a devida ativação/tensão muscular. Ainda neste quesito, um dos participantes destacou positivamente os exercícios de fortalecimento da embocadura.

Quanto aos exercícios considerados menos úteis ou de aplicação mais difícil, destaca-se o grupo de fortalecimento da embocadura. Foi referido que a sua execução exige um esforço muscular elevado, especialmente após longas sessões de estudo, o que conduz inevitavelmente a fadiga e redução de aproveitamento. Outro respondente referiu os alongamentos – embora reconheça os benefícios para a manutenção de bons hábitos posturais e respiratórios, foram por ele percebidos como menos impactantes a curto prazo, justificando tal afirmação pela ausência de resultados imediatos.

No que toca às adaptações realizadas durante a prática, registaram-se abordagens distintas. Enquanto um dos participantes seguiu rigorosamente o manual, os outros dois fizeram alguns ajustes. Um deles modificou a ordem e a duração dos exercícios, e o outro recorreu a dispositivos de treino como o *breath builder* e ao *PCTS (Pocket Compression Training System)*, respetivamente aplicados aos exercícios de respiração e de fortalecimento da embocadura, potenciando desta forma o controlo da coluna de ar e o trabalho muscular. Tais adaptações revelam uma apropriação crítica e personalizada do manual, o que demonstra autonomia e consciência das próprias necessidades técnicas.

3.2. Análise da Entrevista

A primeira questão consistia em perceber o que tinha levado o autor a publicar o seu livro, uma vez que é o único livro escrito por um autor português que aborda, de forma detalhada, a embocadura aplicada à prática de trompete. Ribeiro refere que o livro surgiu na sequência da sua tese de mestrado, realizada na Universidade de Psicologia do Porto em parceria com o Instituto Politécnico do Porto, tendo a orientadora, também editora e ex-pianista, demonstrado interesse imediato pelo tema. O autor evidencia que a obra apresenta um carácter autobiográfico, abordando o seu percurso, experiência pessoal e os seus desafios como instrumentista.

Em resposta à segunda questão, relacionada com o processo de investigação, Ribeiro menciona a sua extensividade e o aprofundamento de temas como a motivação - amplamente explorado na tese, mas não no livro - com base em autores como Sigmund Freud. A investigação contou ainda com a participação de alunos e colegas que também enfrentavam desafios semelhantes no início das suas carreiras musicais, contribuindo com relatos e experiências que vieram enriquecer a construção do trabalho.

A terceira questão pretendia aferir se o autor tinha sentido falta de bibliografia em português relacionada com a temática abordada, ao que o autor respondeu afirmativamente, realçando o facto de ainda ser muitas vezes tratada como um tabu entre os instrumentistas de sopro. Constata que, quando surgiam problemas físicos como os que experienciou, a resposta mais comum era a mudança de instrumento ou até a desistência. No seu caso, optou por persistir, motivado por uma forte determinação pessoal, associada ao seu percurso de vida e às dificuldades enfrentadas. Por estes motivos, uma grande parte do conteúdo do seu livro é original e fruto da sua experiência pessoal. Salienta que, especialmente em português, há pouca produção científica na área, além de verificar que, métodos como o de Philip Farkas, dos anos 50, ainda são citados por falta de alternativas mais atuais. Refere ainda o facto de tentar ir mais além na sua obra, propondo soluções para os problemas enfrentados pelos trompetistas, com base na sua vivência.

A quarta questão visava o entendimento do autor quanto à importância de cada um dos fatores envolvidos na produção de som no trompete, sendo que cada trompetista percebe o mecanismo de produção de som de forma distinta. Em resposta a esta questão, Ribeiro defende que, na sua ótica, a embocadura representa cerca de 90% da execução no trompete, o que vem contrariar a opinião generalizada de que a respiração e o uso do diafragma são os fatores predominantes, apontando que quem não experienciou problemas com a embocadura tende a subestimar a sua importância. Ressalta que o bom pedagogo deve ser capaz de criar empatia com o aluno e as suas dificuldades, compreendendo-as profundamente. Numa pequena adenda sobre a sua experiência como docente, sublinha a importância de trabalhar não só os aspetos técnicos, mas também o lado emocional e motivacional dos alunos, que por vezes perdem a confiança e deixam de sentir prazer em tocar. Ou seja, o papel do professor passa por guiar o aluno com curiosidade, mesmo perante desafios desconhecidos.

Em resposta à quinta questão, que consiste em perceber se da sua experiência como docente considera que nas fases iniciais da aprendizagem de trompete se dá a devida atenção ao tema da embocadura, Ribeiro responde que, na sua perspetiva, a embocadura é por vezes negligenciada nas fases iniciais da aprendizagem, sendo muitas vezes o próprio aluno quem define, inconscientemente, a sua posição. Contudo, defende que essa responsabilidade deve recair no professor, especialmente nos primeiros contactos com o instrumento. Salaria que, na sua prática docente, faz questão de dar sempre as primeiras notas com os alunos, de forma a prevenir erros técnicos que poderão ser nocivos e, um dia mais tarde, levar ao abandono do instrumento.

A sexta questão passa por perceber se o entrevistado sente que houve evolução na consciencialização dos trompetistas no tocante aos desafios técnicos causados por uma embocadura ineficiente. Ribeiro considera que a percepção dos desafios associados à embocadura tem evoluído, embora denote alguma resistência dos docentes. Enquanto os alunos tendem a ignorar o problema até surgirem sintomas físicos, muitos professores baseiam-se excessivamente em métodos e livros, sem tecer a devida ligação com a prática real. Ribeiro menciona a sua experiência pessoal, marcada por uma súbita incapacidade de tocar e defende que a consciência sobre a importância da embocadura só se consolida verdadeiramente após enfrentar dificuldades concretas. Salaria que, embora o tabu esteja a ser gradualmente quebrado, ainda falta coragem por parte de muitos pedagogos para lidar com o problema de forma eficaz, sendo necessário assumir riscos, sair da zona de conforto e enfrentar os desafios, pois é nesse processo que se aprende e se evolui.

A sétima questão teve como objetivo perceber se o entrevistado considerava pertinente a utilização de exercícios de fortalecimento de embocadura sem o apoio do instrumento e, em caso afirmativo, que tipo de exercícios e materiais

aconselhava. Quanto a esta questão, Ribeiro refere não ser apologista da realização de exercícios de fortalecimento da embocadura sem o instrumento, sustentando-se no facto de que o trompetista já enfrenta uma exigência física elevada no seu dia a dia – ensaios, aulas, concertos e prática individual – pelo que a introdução de exercícios adicionais pode resultar num desgaste desnecessário dos lábios. Afirmo que não utiliza técnicas como o *buzzing* nem o exercício do lápis, por considerar que não replicam com precisão a embocadura utilizada durante a prática instrumental e, por isso, podem ser contraproducentes. Contrariamente a isto, defende a importância de poupar essa energia no sentido de preservar a resistência durante a performance.

Com a oitava questão, procurou-se saber se o entrevistado costuma abordar exercícios respiratórios durante as suas aulas. Ribeiro anuiu, tendo referido que dedica uma parte da aula ao trabalho respiratório. Estrutura a respiração em três partes, dando ênfase à respiração diafragmática, seguida da intercostal e, por fim, a pulmonar – esta última a mais instintiva. Procede a explicar que uma respiração eficaz deve começar com o controlo do diafragma, seguida do alargamento da caixa torácica (intercostal). Partilha ainda a sua experiência com o uso do *breathing bag* durante os anos de formação, embora reconheça riscos na sua utilização, nomeadamente a inalação repetida de dióxido de carbono, que poderá ser nociva. Apesar de ter reservas relativamente ao uso de aparelhos respiratórios, respeita a sua utilização desde que seja bem fundamentada por pedagogos que promovam a sua eficácia. Para Ribeiro, a respiração deve ser natural, instintiva e funcional – semelhante à que ocorre durante o sono – mas devidamente adaptada à exigência do instrumento. Considera ainda que o controlo respiratório é o ponto de partida no que concerne à produção de som no trompete.

A nona questão é respeitante às estratégias que o entrevistado recomenda aos professores para promoverem práticas instrumentais mais saudáveis e, desta forma, prevenir lesões físicas. Ribeiro reconhece a complexidade da questão e sublinha que muitos problemas físicos surgem duma má colocação inicial da embocadura, logo desde os primeiros anos de aprendizagem. Desta feita, considera essencial que o docente acompanhe de perto esta fase inicial, adaptando-se aos desafios naturais da idade, tais como a queda dos dentes e o uso de aparelhos ortodônticos. Numa ótica mais pessoal, alude ao uso de recursos alternativos e lúdicos destinados aos mais novos, tais como um *kazoo* em forma de trompete, que permite trabalhar a voz e as digitações sem recorrer ao instrumento. Este tipo de *input* ajuda a manter o aluno motivado e ativo durante as fases de ajustamento. Para o entrevistado, a motivação é um motor fundamental para um percurso bem-sucedido no instrumento. Alerta ainda que, por vezes, problemas de embocadura ou até mesmo a postura persistem até ao nível universitário, sendo por isso crucial que, desde cedo, tenham consciência da responsabilidade que têm ao orientar a formação técnica do aluno. A embocadura representa, segundo afirma, “90% dum músico”, sendo a base sobre a qual se constrói o restante: a

técnica, a expressividade, a musicalidade. Assim, apela à atenção e ao cuidado dos professores para que a colocação inicial seja feita corretamente.

A décima questão parte duma premissa aceite de forma acrítica por muitos de nós: a ideia de que uma grande quantidade de informação sobre determinada matéria conduz necessariamente a uma compreensão mais abrangente da mesma. Pretendia-se aferir se o docente concordava que o facto de termos um amplo acesso a informação técnica (motivado pelo crescimento tecnológico dos últimos anos) pode ter, por vezes, um efeito contraproducente. O professor manifestou concordância, denotando uma constante sobrecarga de exercícios e conteúdos que não se coadunam com as necessidades reais dos alunos, sobretudo os mais jovens. Frisou a importância de adaptar o ensino consoante as diferentes fases de desenvolvimento, fazendo a ressalva de que é diferente ensinar crianças ou adultos e que a paciência é um elemento-chave no ensino do instrumento.

De igual modo, sublinhou que, embora existam miríades de métodos e abordagens, nem sempre há consenso entre eles, o que pode fomentar discórdia. Na sua prática docente, valoriza a funcionalidade e a adaptação individual, sendo habitual recorrer a materiais que ele próprio desenvolveu, que incluem, a título de exemplo, posições de notas para auxiliar o processo de aprendizagem nas fases iniciais. Para finalizar, reconheceu que, embora recursos como o YouTube possam estar revestidos dalguma utilidade, não possuem a orientação necessária para, por exemplo, ajustar adequadamente a embocadura dum aluno.

A última questão procurava recolher alguns conselhos que o professor Fernando Ribeiro poderia deixar aos jovens trompetistas que estão a iniciar o seu percurso musical. O professor principiou por alertar para os riscos associados à excessiva afluência de informação técnica disponível online e encorajou os mais jovens a procurar fontes fidedignas, assim como adotar uma postura crítica perante aquilo que veem e leem. Uma vez mais, partilhou a sua experiência pessoal, assegurando que aprendeu mais com músicos que passaram por dificuldades similares às suas do que com grandes nomes do trompete. Enfatizou a preponderância de aspetos como a exploração individual, a paciência e a resiliência no que à superação de desafios técnicos concerne. Por fim, recomendou que, em caso de dificuldades, se procurem pessoas que tenham passado por desafios semelhantes, pois essas estarão mais bem preparadas para ajudar.

3.3. Triangulação de dados

Proceder a uma triangulação entre estas duas dimensões distintas do estudo afigurou-se pertinente, e cumpre ainda ressaltar o facto de que este docente entrevistado se encontra completamente dissociado dos respondentes. Tal separação vem reforçar a imparcialidade pretendida e permite observar como as percepções dialogam - ou divergem - das concepções pedagógicas existentes.

Na generalidade, verificam-se alguns pontos de convergência: tanto os participantes como o docente reconhecem a importância da respiração como um dos elementos estruturantes da técnica do trompete. As respostas ao questionário apontam para melhorias no controlo da coluna de ar - que influencia positivamente a produção de som - resultado direto da prática regular dos exercícios respiratórios. Apesar de Ribeiro pender marcadamente para a priorização duma embocadura bem colocada e funcional, faz menção à naturalidade com que o tema da respiração deve ser tratado, uma vez que é um dos eixos estruturantes da prática instrumental, bem como aos exercícios respiratórios que aborda na sua prática pedagógica. Esta evidência legitima a inclusão de exercícios respiratórios no manual.

Ainda assim, há divergências que figuram nesta análise. Ribeiro não defende a utilização de exercícios de fortalecimento da embocadura, fazendo a apologia de que o desenvolvimento técnico deve ocorrer de forma integrada com o instrumento, o que visa evitar o isolamento muscular ou a ênfase excessiva no esforço físico, que deverá ser canalizado doutra forma. Já os participantes, em contraste, relataram benefícios concretos com estes exercícios, nomeadamente ao nível da resistência, apesar de referirem também alguns sinais de fadiga. Tal desalinhamento não invalida nenhuma das abordagens, mas evidencia duas perspetivas que, de certa forma, se complementam: uma visão pedagógica ligeiramente mais conservadora e preventiva e uma abordagem prática orientada para resultados imediatos de reforço muscular.

Outro ponto onde se converge, ainda que de forma mais implícita, é na valorização da consciência corporal. Ribeiro sublinha que a postura é um aspeto que deve ser trabalhado e consolidado desde cedo. De modo análogo, os participantes reconhecem a relevância dos alongamentos no relaxamento muscular, sugerindo que os exercícios contribuíram para uma maior percepção do corpo e do seu papel na prática instrumental.

Por fim, as adaptações feitas pelos participantes - nomeadamente a alteração da sequência e duração dos exercícios, assim como o uso de dispositivos como o *breath builder* e o *PCTS* - demonstram uma postura crítica e autónoma face ao manual. Tal atitude encontra-se patente na ótica do docente, que defende a importância da autopercepção do músico no processo de aprendizagem. Assim, ainda que a metodologia possa diferir, há uma certa convergência na forma de

proceder dos intervenientes em estudo, que engloba simultaneamente o autoconhecimento técnico e físico.

4. Conclusão

A realização deste trabalho significou, acima de tudo, uma oportunidade de crescimento pessoal. Através da experiência do estágio e de todo o processo de investigação, foi possível refletir sobre a importância de uma abordagem mais consciente da utilização do corpo na performance. O contacto direto com os intervenientes e a análise das suas perceções reforçaram a ideia de que o desenvolvimento técnico não se limita somente à prática instrumental, mas envolve também aspetos físicos e mentais que não podem ser menosprezados.

Retira-se, principalmente, a ilusão de que os exercícios de desenvolvimento muscular realizados sem o instrumento podem constituir uma ferramenta complementar eficaz na melhoria da resistência, do controlo respiratório e da consciência corporal. Ainda que os resultados se baseiem num número reduzido de participantes, as tendências observadas apontam para benefícios, tanto na preparação física como na perceção do próprio corpo.

No entanto, deixo uma pequena nota, talvez redundante dado que vai aparecendo implicitamente ao longo do trabalho: esta recolha de exercícios e de bibliografia é fruto de uma pesquisa pessoal, feita exclusivamente no sentido de colmatar dificuldades. Ainda que este tipo de abordagem possa fazer sentido para algumas pessoas, é muito provável que não o faça para outras. No seguimento deste raciocínio, penso que nalguns contextos é comum depararmo-nos, ocasionalmente, com abordagens excessivamente restritivas, alicerçadas numa forma de autoritarismo pedagógico. Acima de tudo, é crucial reconhecer que não existe uma metodologia universal que funcione para qualquer indivíduo.

Posto isto, espera-se que este trabalho sirva como exercício de reflexão às classes de trompete, principalmente a quem esteja a passar por momentos menos bons da sua prática instrumental.

Referências Bibliográficas

American Lung Association. (2025). *How lungs work*. <https://www.lung.org/lung-health-diseases/how-lungs-work>

Campos, F. G. (2005). *Trumpet Technique*. Oxford University Press.

Castelo Branco, C. M. (n.d.). *História da fundação de Castelo Branco*. Câmara Municipal de Castelo Branco. Acedido em 2024, de <https://www.cm-castelobranco.pt/municipe/castelo-branco/historia-da-fundacao-de-castelo-branco/>

Castelo Branco, C. R. (n.d.). *CRCB - Conservatório Regional de Castelo Branco*. Conservatório Regional de Castelo Branco. Acedido em 2024, de <https://conservatoriocb.pt/>

Damrow, F. (1999). *Fitness for brass*. De Haske.

Electromyography of lip muscles and their role in trumpet playing. (1973, 6 de dezembro). *Journal of Applied Physiology* <https://journals.physiology.org/doi/pdf/10.1152/jappl.1973.35.6.892>

Farkas, P. (1962). *The Art of Brass Playing*. Wind Music

Frederiksen, B. (1996). *Arnold Jacobs: Song and Wind*. Winding Press Limited.

Gansch, T., & Gansch Brothers. (2020, 6 de junho). *GANSCH@HOME Vol. 8 | Gansch Brothers - Family Business* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=BJqJJQIzSGA>

Gargallo, A. J. (2017). *Dificultades de aprendizaje de la práctica motriz experta en la trompeta* [Tese de doutoramento, Universitat Politècnica de València]. <https://riunet.upv.es/entities/publication/535e5213-f11c-4879-be1c-e2b7c8de9be2>

Gil, A. C. (2008). *Métodos de pesquisa social* (6ª ed.) Atlas.

Guarneri, M., & Roper, R. (2020, 20 de novembro). *Using the BERP & BAT w/ Mario Guarneri & Richard Roper pt. 1* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=R4DwbNQhC70&t=342s>

Henrique, L. L. (2011). *Instrumentos musicais* (7ª ed.). Fundação Calouste Gulbenkian.

Hickman, D. (2006). *Trumpet pedagogy: A compendium of modern teaching techniques*. Hickman Music Editions.

Institut de Fisiologia i Medicina de l'Àrt. (2012) Ejercicios para el lábio. <https://institutart.com/en/component/content/article/ejercicios-para-el-labio?catid=11>

Kelly, K. (2020, outubro). *The dynamics of breathing with Arnold Jacobs and David Cugell, M.D. Flute Talk*. <https://theinstrumentalist.com/october-2020-flute-talk/the-dynamics-of-breathing-with-with-arnold-jacobs-and-david-cugell-m-d/>

Leach, C., & Kratzer, J. (2016). *Staying in balance. International Trumpet Guild Youth Masterclass Articles*. <https://trumpetguild.org/content/employment/66-itg-youth/itg-youth-masterclass-articles>

MacBeth, C. (2000). *El sistema original de Louis Maggio para los metales* [PDF]. <https://www.el-atril.com/partituras/Metodos/Maggio-Metodo-para-Trompeta.pdf>

Marconi, M. A., & Lakatos, E. M. (2003). *Fundamentos da metodologia científica* (5ª ed.). Editora Atlas.

MedlinePlus. (2025). Lungs - animation. U.S. National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/ency/anatomyvideos/000018.htm>

Minayo, M. C. S. (Org.). (2001). *Pesquisa social: Teoria, método e criatividade* (18ª ed.). Vozes.

Pilafian, S., & Sheridan, P. (2002). *The breathing gym: Exercises to improve breath control and air flow*. Focus On Excellence.

Porter, C. (n.d.). *Breathing basics*. Tonebase. https://tonebase-trumpet-client.s3.amazonaws.com/enrichment/workbooks/breathing_basics_-_charlie_porter_-_tonebase_trumpet_workbook.pdf

Porter, C. (n.d.). *How to form a trumpet embouchure*. <http://www.thetuningnote.com/lessonsTrumpet/docs/Embouchure%20eBook%20Revised.pdf>

Porter, C. (n.d.). *How to form an embouchure*. Tonebase. https://tonebase-trumpet-client.s3.amazonaws.com/enrichment/workbooks/how_to_form_an_embouchure_-_charlie_porter_-_tonebase_trumpet_workbook.pdf

Ramacharaka, Y. (1903). *The Hindu-Yogi science of breath: A complete manual of the oriental breathing philosophy of physical, mental, psychic and spiritual development* [PDF]. <https://www.yogebooks.com/english/atkinson/1903sciencebreath.pdf>

Ribeiro, F. (2012). *A embocadura do trompetista*. AVA Musical Editions.

Rosset i Llobet, J. (2004). *Problemas de embocadura (1)*. https://www.institutart.com/images/files/Articles_Divulgatius/embocadura1.pdf

Schlueter, C. (2021). *Indirection: On becoming a better musician and trumpet player as a conceptual process*. Combray House.

Steenstrup, K. (2016). *Blow your mind*. Aarhus University Press.

Su, D. C.-J., Yeh, M.-C., & Lam, K. H. S. (2025, 20 de fevereiro). *Novel ultrasound examination and guided intervention of peri-oral musculature and fascia in wind players with embouchure problems: Technical note*. *Diagnostics*, 15(5), 514. <https://www.mdpi.com/2075-4418/15/5/514#B3-diagnostics-15-00514>

Trumpet A-Z. (2018, 23 de março). *How to do the pencil exercise! | I for Isometrics | Trumpet A-Z, S01E09* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=iQ5xICtgTrs>

Vernon, C. (1995). *The singing trombone*. Atlanta Brass Society Press.

Anexos

GF - O seu livro "Embocadura do Trompetista", baseado na sua Dissertação de Mestrado, goza ainda hoje duma certa exclusividade, uma vez que é o único livro escrito por um autor português que aborda, de forma detalhada, a embocadura aplicada à prática de trompete. O que o levou a publicar este livro?

FR - Este livro vem na sequência da minha tese de mestrado. A minha tese de mestrado foi uma tese feita na Universidade de Psicologia do Porto em parceria com o Instituto Politécnico do Porto, mas a parte que mais me disse respeito na altura foi a parte da psicologia, e bom, encontrei uma orientadora fantástica que também é editora e me aconselhou à partida, logo que viu o meu resumo, ou seja, a primeira página do livro. Ela disse "quero ficar com o seu tema, vamos trabalhar em conjunto e vamos ver do que é capaz", porque ela também tinha sido pianista e também teve os seus problemas. E eu comecei por relatar a história da minha vida, naturalmente, que é um preâmbulo que eu faço nesta dissertação e que também está descrito no livro e comecei a trabalhar a partir daí e a contar efetivamente o que me tinha acontecido, porque sendo eu, na altura, ainda era instrumentista de orquestra, sentia às vezes uma incapacidade considerável de exercer a minha profissão e de ter boas performances, que eu considerava dignas. Eu fazia muitas contas de cabeça para não falhar. Bom, e foi por aí que eu decidi também escrever e publicar o livro, que vem nessa sequência da minha tese.

GF - Como foi o processo de investigação sobre este tema?

FR - O processo de investigação foi amplo. Eu comecei por tentar perceber como iria organizar este livro, ou melhor, a tese em si, portanto tive de falar da motivação também, que não descrita neste livro. É um capítulo enormíssimo, quem me dera que toda a gente lesse aquele capítulo, porque tem lá coisas simplesmente espetaculares, desde Freud até aos nossos dias. Tem lá investigadores que falam muito da capacidade da mente, e foi isso também que me seguiu e me deu ânimo para escrever a tese que viria a dar também um livro. Mas na investigação em si, eu tive também alguns colegas que participaram na investigação, tive alunos que participaram, ou melhor, quase exclusivamente alunos que participaram na investigação e deram o seu contributo porque efetivamente também estavam a passar esses maus momentos da sua carreira, não é? A sua carreira que ainda estava a querer começar. Mas um dos colegas que participou também sentiu isso e também me ajudou bastante nesse sentido.

GF - Sentiu falta de bibliografia em português relacionada com esta temática?

Sem dúvida, sem dúvida, porque pronto, era um caso estranho porque parecia um tabu, que ninguém falava. Quando acontecia, o normal era o trompetista ou o instrumentista geralmente desistir ou mudar de instrumento, não é? Eu decidi que não podia voltar atrás. Já agora, deixem-me aqui abrir um parêntesis: os

meus pais são gente humilde e gente muito pobre, e eu fui estudar para uma escola profissional à revelia, contra a vontade dos meus pais, e quando parecia que tudo estava a correr tão bem é que tive o problema da distensão muscular. Tinha terminado o curso há pouco, e na disciplina de trompete tinha terminado o curso com 20 valores. E, quer dizer, ficava-me mal se desistisse ou se mudasse de instrumento. Como sou bem teimoso, eu fui em frente e graças a Deus, hoje é o dia que posso afirmar que está tudo bem, aliás, novas coisas até me surgiram, não é, porque eu “meti os pés ao caminho” e descobri bastantes coisas. Agora, o que eu escrevi no livro é quase tudo original, claro! Porquê? Porque há pouca investigação. Lembro-me que citei um livro de Philip Farkas de 1956, salvo erro, no qual ele diz “isto está correto, isto está errado”. Eu não, eu tento ir mais longe. Mas atenção, sem me querer comparar com Philip Farkas, naturalmente. Mas eu vou um bocadinho mais longe e tento dizer ao leitor o porquê de as coisas acontecerem. Porque é que aquelas situações aconteceram e como podem ser resolvidas. É nesse sentido.

GF - No seu livro, afirma que “Quase todos os professores de trompete defendem que 90% da execução da Trompete é atribuída ao diafragma, 9% à forma como se coloca a boca/garganta e somente 1% é atribuído à colocação dos lábios”. Sabemos que diferentes trompetistas percebem o mecanismo de produção de som de forma distinta, atribuindo maior ou menor importância a cada um destes elementos. Na sua perspectiva, que percentagem atribuiria a cada um destes fatores relativamente à sua importância na produção sonora?

FR - Para mim, sinceramente, uma boa embocadura é 90% dum trompetista. Quem diz que 90% está na respiração ou na garganta ou onde for, menos na embocadura, na minha perspectiva não teve um único problema na embocadura, por isso é que fala assim. Quem tem problemas de embocadura e para se ser um bom pedagogo é preciso descer ao nível do aluno que está com problemas, ir lá “pegar-lhe pela mão”, “trazê-lo”, mas no sentido em que se tem de compreender primeiro porque é que ele está lá em baixo naquele fundo, naquele “poço”, vá lá, e tentar entender o porquê. Daí, como também tive casos de alunos que lhes “peguei pela mão” e com muita paciência, que foi uma coisa que eu ganhei ao longo destes anos em que me aconteceu o problema que resultou neste livro, portanto, eu tentei compreender sempre cada aluno e sempre tentei ajudá-lo nesse sentido, no sentido de lhe “pegar pela mão”, compreender o problema que o estava a afetar, melhorar a sua autoconfiança, dando-lhe motivação, e a motivação também é um motor essencial neste aspeto porque eu vi alunos completamente destroçados quando pegavam na trompete, ou melhor, parecia antes um castigo do que um prazer e é preciso o pedagogo ter essa paciência e pegar no aluno, compreender o porquê de não estar a funcionar e então, aí, agir, e não ter medo de agir. Porque é assim, temos um abismo, sabemos que ali está o abismo, mas eu chego ali ao pé do abismo e não sei o que está para lá. Eu, curioso como sou, eu tento passar esse abismo. Pode não

acontecer nada, mas ao menos vou conhecer. Também pode acontecer tudo. Pronto, é o que é.

GF - Da sua experiência como docente, considera que nas fases iniciais da aprendizagem de trompete se dá a devida atenção ao tema da embocadura?

FR – Não, não! É o aluno que decide. Normalmente, é o aluno que decide. Comigo, não. Comigo, sou eu o primeiro a colocar. Assim como um aluno que comece a tocar piccolo aí por volta do 9º ano, do 5º/6º grau, sou eu, eu gosto que ele dê as primeiras notas comigo, ao pé de mim. Porquê? Para não se cometerem erros que mais à frente vão ser fatais e que vão culminar na desistência ou mudança de instrumento. Pronto, eu quero evitar isso.

GF - “Uma embocadura eficiente deve ser capaz de produzir uma sonoridade boa, uma grande extensão, variação de dinâmicas *pp* até *ff*, flexibilidade e articulações diversas, que atuando de forma coordenada, juntamente com uma coluna de ar correta, pode contribuir para ajudar o instrumentista a executar todo o vasto repertório e expressar todas as suas ideias musicais. Para além disso, a embocadura deve ser capaz de resistir diariamente a uma considerável quantidade de horas para estudo individual, ensaios e concertos”. Partindo desta definição presente no seu livro, sente que houve alguma evolução no que toca à consciencialização dos trompetistas (alunos e professores) para os desafios técnicos alavancados por um uso ineficiente da embocadura?

FR - O que eu falo no livro é “a fotografia duma embocadura perfeita”, isto que acabou de ler. Sinto que a consciência tanto da maior parte dos professores, se bem que agora já há mais professores efetivamente conscientes deste problema, a maior parte dos alunos não têm esta perceção, porque o que querem “é tocar para a frente” e só quando têm mazelas é que se “vêm queixar” ao professor, não é? Bom, no grande leque que nós já temos cá em Portugal de professores de trompete, eu às vezes denoto muitas pedagogias baseadas em muitos livros, baseadas em tanta coisa, menos na prática individual, ou na experiência profissional. Convém eu abrir um parêntesis e dizer que eu fui um trompetista que nunca pensei passar o que passei porque eu tinha uns lábios maravilhosos, uns lábios que me deixavam tocar tudo, e a certa altura deparei-me com uma situação em que não conseguia tocar absolutamente nada. Tocava talvez 2 minutos, ou uma pequenina frase, e os lábios já não vibravam. Portanto, isto são situações bem diferentes. E para que as pessoas tomem, nomeadamente os pedagogos ou professores de trompete, que tomem consciência, também é preciso terem passado por algumas dificuldades. Estas dificuldades são mesmo profundas, não são superficiais, são mesmo profundas! Porque eu falei com bastantes professores de trompete, atuais professores de trompete, e muitos me disseram “também senti isto, senti aquilo”, mas nada era tão profundo como aquilo que eu estava a sentir. Nada, nada se comparava! Inclusive, tive um que

disse "eu tenho uma variz aqui no lábio superior". Mas aquilo não era nada. Pronto, lá foi uma borbulha qualquer, não sei. Talvez, desculpem, talvez má formação que tiveram, e pensava também que o problema dele...não, eu tive boa formação, eu trabalhei bastantes anos com um professor americano, cheguei a ter aulas de 4 horas seguidas, 4 horas! Nem lanchava pelo meio nem nada e aguentava e pronto, cheguei a fazer concursos, cheguei a tocar em concertos bastante de grande exigência e a certa altura a minha vida caiu, caiu totalmente que eu não conseguia tocar 2 notas seguidas, não é? Portanto a consciência dos alunos e dos professores: dos alunos nem tanto, não exige tanto, mas dos professores exige bem mais. Porquê? Porque é um tema que já não é tão tabu quanto isso, porque já existe este livro, já existe muita gente a falar de embocadura, para além de que existem muitos casos de alunos que têm problemas de embocadura, para não falar de profissionais, não é? Mas muitos alunos têm problemas de embocadura e está na hora, mais que na hora de as pessoas deitarem pés ao caminho e começarem a perceber o que é que se passa com os alunos e colocar o tabu de lado, irem em frente, arriscarem e irem para o tal abismo que é uma incerteza, mas às tantas só vamos aprender. É não ter medo de arriscar, fazer as coisas como deve de ser. Porque a gente ao arriscar, também vai aprender!

GF - Citando-o novamente, "Os cantos da boca são os pontos mais importantes de uma embocadura eficiente! Por eles passa toda a responsabilidade de uma colocação infalível, capaz de produzir um bom som, funcionando como suportes para a pressão que o bocal exerce sobre os lábios, atuando como dois ímanes que se retraem, exercendo pressão em direção oposta". Considera pertinente a utilização de exercícios de fortalecimento de embocadura sem o instrumento? Se sim, que tipo de exercícios e materiais aconselha?

FR - Isto, o que é que eu quis dizer com isto no livro? É que eu deixei de sentir isto, (os cantos da boca) deixei de os sentir, na altura em que tive a distensão muscular. Quando a minha embocadura parava de vibrar, era falta de vibração ao meio, ao centro do lábio. Mas outrora, entre aspás, "quando era bom trompetista", a minha resistência estava colocada aqui, nos cantos da boca. Só sentia falta de resistência ou só não conseguia tocar mais se estivesse com fome ou com os cantos da boca já cansados, fatigados. Não. É outro problema este que eu falo, ao centro do lábio, falta de vibração é outra coisa. É este o contexto. Já agora, qual é a pergunta?

GF - É se considera pertinente a utilização de exercícios de fortalecimento de embocadura sem o instrumento, e se sim, que tipo de exercícios?

FR - Eu, sinceramente, não vou muito por esse caminho. Não vou muito por esse caminho, porque é assim, um trompetista leva uma vida difícil, diariamente. Se nós vamos desgastar os lábios logo com algumas das técnicas que existem, e

algumas escritas até em livros ou mentalmente que as pessoas fazem...eu não vou muito por aí, eu não concordo muito, porque estamos a desgastar os nossos lábios e essa energia vai ser necessária para o programa que nós tocamos diariamente. O programa ou o repertório que nós tocamos, os exercícios que nós fazemos diariamente, as aulas que damos, os concertos que fazemos, os ensaios que fazemos. Portanto, eu não faço. Faço um ligeiro aquecimento, sim, mas nada com trompete, nada. Eu não gosto de fazer *buzzing*, não gosto. Estou a fazer uma embocadura que não vou utilizar na minha prática, portanto. A técnica do lápis também não faço isso aos meus lábios, acho que estou a desgastá-los sem ter de ser. É um desperdício de energia.

GF - Através de condições físicas apropriadas e exercícios respiratórios adequados, o controlo da respiração poderá ser desenvolvido a limites fenomenais, tanto em quantidade de ar como em rapidez de uma grande inalação". Este excerto salienta a importância dos exercícios respiratórios. Costuma abordar este tipo de exercícios nas suas aulas? Se sim, quais?

FR - Sim. Eu costumo trabalhar bastante a respiração. A respiração diafragmática, intercostal e mesmo a pulmonar, que é a última que eu trabalho, mas é logo a primeira que o ser humano tem logo disponível. A dormir respira com os pulmões. Mas é a última a eu chamar à consciência do aluno. Porquê? Porque nós não devemos respirar logo aqui para cima. Primeiro, devemos respirar para o diafragma, abrindo toda a parte que a membrana do diafragma pode alargar dos órgãos que nós temos no nosso corpo. Depois, a intercostal, nas costas. Portanto, a intercostal. E para além daquele ar que nós as vezes só temos a sensação de que só conseguimos meter aquele, ainda conseguimos mais algum. Eu, na minha prática como estudante, utilizava um saco que é muito utilizado pelos médicos, um saco de borracha preto. Nem sei se fazia bem ou se fazia mal. Porque eu também ingeria dióxido de carbono, não é (demonstra o tipo de respiração que efetuava) e montes de vezes era o mesmo ar, já era dióxido de carbono, não é? Não sei se fazia mal, às tantas por causa disso ficava tonto ou qualquer coisa. Mas pratiquei muito a respiração. Não sou muito a favor. Apesar de ser a favor de alguns métodos/aparelhos de respiração, se o pedagogo ou o indivíduo sente que deve de fazer aquilo, acho muito bem que façam e que sustentem a sua tese, vá lá. Defendam aquilo em que acreditam. Eu, porém, acho que a respiração deve ser tão normal como a que nós utilizamos para dormir. Se eu for dar um murro no estômago a mim próprio até, eu faço um (demonstra reação a este gesto) faço isto, não é? Não quer dizer que é o diafragma que está a fazer força, não quer dizer que eu inalei ar. Mas se eu quiser tocar trompete vou ter de inalar o ar (demonstra o processo de inspiração-expiração), vou ter de fazer isso. Naturalmente que a respiração aí é muito importante e é o ponto número um para que todo o processo funcione, senão não há som, não é?

GF - Que estratégias recomenda aos professores para promoverem práticas instrumentais mais saudáveis e, desta forma, prevenir lesões físicas?

FR - É difícil, é difícil responder! Eu tenho alunos que começam comigo aos 6 anos, até ao 12º ano, também já lecionei na universidade e via os mesmos problemas às vezes e os problemas provocados por uma má colocação da embocadura desde o início. Normalmente, faço a seleção das crianças que vêm para o 1º ano. O 1º ano quer dizer que têm 6 anos e é uma altura em que daí a 3/4 meses vão começar a cair os primeiros dentes e durante um ano vamos ter de andar aí a ajustar. Eu abro aqui um parêntesis para dizer que nessas alturas eu uso um *kazoo* que compro na Thomann. Um *kazoo* em forma de trompete, e o que é que eu faço com o *kazoo*? Coloco-os a tocar os estudos, as peças e as escalas porque eles assim vão praticando a voz, porque um *kazoo* é mesmo para se tocar, aquilo é uma membrana em plástico e então (canta algumas notas, exemplificando o efeito) e o plástico vai vibrando, não é? E as posições da trompete, porque os pistões nesse caso não funcionam, não é? Eu aproveito e é um dois em um, não é? Porque assim não estamos completamente parados. Para além de que também brinco muito com os miúdos. Lá está, como disse há um bocado: o motor motivação é um motor essencial para, e não me canso de falar neste vocábulo, motivação é um motor fantástico para se colocar (...), para o aluno prosseguir e para o aluno ter ânimo pela vida fora como trompetista. Pronto, nem sempre corre bem, porque eu tento sempre colocar a embocadura. Eu faço questão de ser eu a colocar. Mas há miúdos que já vêm de casa, porque souberam que entraram em trompete, e um mês antes já compraram a trompete e já começaram a tocar, não é? E nem que seja de lado, quer dizer, a gente vai ter de corrigir aquilo e tal. Mas, entretanto, mete-se então a perda da dentição, a nova dentição, às vezes mete-se um aparelho ortodôntico aí pelo meio e a gente vai andando por aí. Agora, muito honestamente, às vezes até na universidade se vê casos de má postura, má colocação da embocadura e isso é grave, claro. E a minha chamada de atenção através desta entrevista e através do livro para os professores terem essa atenção, porque lá está, são 90% dum músico. Tudo o resto virá com o tempo. Se tem mais sensibilidade, se tem menos, pronto, podemos moldar o aluno em qualquer coisa, através da expressividade, “vê lá se gostas mais assim, se gostas mais desta forma e tal”, podemos dar-lhe ali o clique da expressividade. Depois a técnica, a rapidez da língua, também depende de cada um, não é? Mas a embocadura depende essencialmente da colocação que ele fizer e de o professor estar atento. Portanto, é nesse sentido que eu chamo a atenção para professores e alunos terem isso como ponto de partida.

GF - O crescimento tecnológico dos últimos tempos tem, indubitavelmente, os seus pontos positivos. No entanto, o facto de termos um acesso muito amplo a informação técnica pode ter um efeito contraproducente. Concorda com esta afirmação?

FR - Concordo sim senhor, concordo. E ainda acrescentaria mais: às vezes, em muitos masterclasses, que eu também acompanho os meus alunos em alguns masterclasses, nomeadamente também acompanho os meus filhos, que tenho dois filhos a tocar trompete, e vejo que a maior parte dos professores não se desligam de certos (...) que são todos muito bons, mas eu pessoalmente não pratico. Eu tenho um outro livro que não quero fazer (...) passo a publicidade, mas pronto, que tem as posições, que tem tudo, por exemplo, para o primeiro ciclo tenho as escalas todas essenciais pelo menos até 4, vá lá 5 alterações, mas os meus alunos do 1º até ao 4º ano já fazem as escalas praticamente todas, porquê? Porque eu coloco lá as posições. As peças, os estudos, coloco as posições, para eles tocarem. E depois, a certa altura, 5º ano, 6º ano, eles libertam-se das posições e já sabem aquilo. Mas há sempre aquela imagem de “as posições são a segurança deles”. Pronto, mas eu acho que às vezes há informação demais, informação essa que às vezes as pessoas, como lhes dizia, nas masterclasses, só ficam ali. Estive recentemente numa masterclass com um trompetista conceituado, mesmo conceituado, e ele esteve 2 horas e meia a fazer exercícios, mais exercícios, mais exercícios, mais exercícios. A certa altura fez um intervalo e veio cá fora e falou comigo e disse “já tinha 2 miúdos ali à frente a chorar e eu nem sabia o que fazer”, porque lá está, desconhecem esta realidade. E a realidade de lidar com crianças é totalmente diferente de lidar com adultos, não é? E até nem é! Porquê? Porque se nós soubermos lidar muito bem com as crianças, vamos saber lidar melhor ainda com os adultos. Porque os adultos só querem tocar, tocar. As crianças, elas ainda não sabem tocar. Nem sequer sabem escrever, quanto mais tocar, não é? Escrever “dó”? Não sabem escrever “dó”. Portanto somos nós que lhes vamos ensinar a partir dos 6 anos, não é? Ainda não sabem escrever a letra “d”. A letra “d” será talvez a 4ª ou 5ª que se dá no primeiro ciclo, não é? Nós temos de estar calminhos e esperar que as coisas também vão acontecendo. Portanto, isso faz com que nós ganhemos uma paciência e uma capacidade de saber esperar que a criança (...) eu também gosto muito de trabalhar com os mais velhos e dar-lhes aquela pressãozinha para os concursos! Eu gosto, adoro fazer isto! Mas no outro extremo temos as crianças, que eu aprendi muito com elas. E as crianças são o ponto que nos dá o equilíbrio para se fazer um grande trabalho e até principalmente com os adultos. “Ok, vais ter calma. Tem calma que a gente vai resolver esse problema”. Eu aprendi isso com as crianças, a ter calma, sentar-me numa “cadeira da paciência” e saber esperar e saber ouvir e deixar que as coisas aconteçam, e elas efetivamente vão acontecendo. Mas eu tiro das crianças para ajudar depois os adultos. É, são esses os livros principais que eu uso na minha prática docente. Mais do que “este livro, aquele, o outro”, que eu às vezes acho que são em demasia. É informação em demasia, depois “este defende uma coisa, aquele defende outra, aquele outra”, e qual é o consenso que nós tiramos disto, não é?

GF - Mesmo com o YouTube, redes sociais...

FR - Pois, hoje até pelo YouTube se pode aprender a tocar trompete, é verdade. Sé que não se pode aprender "qual é a melhor colocação da sua embocadura", não é? É que se estiver bem, funciona bem. Se não estiver bem, vai continuar a não funcionar. Pronto, é basicamente isto.

GF - E a última pergunta: Há algum conselho que gostaria de deixar aos jovens trompetistas que estão a iniciar o seu percurso musical?

FR - Sim, que efetivamente, se têm tanta informação, que procurem coisas fidedignas. Eu deixo o meu conselho principal: eu percorri muitos quilómetros atrás de grandes trompetistas para me saberem dizer o que é que se passava comigo e não foi com eles que eu aprendi. Aprendi muito em ouvi-los a tocar e gostei muito de estar ao pé deles, mas foi aquela satisfação pessoal, foi sim senhor. Mas com quem eu aprendi, foi com quem tinha efetivamente problemas. E aprendi a resolver o meu problema com essas pessoas calmas, "olha, tenta fazer isto, tenta acalmar", e com a minha própria experiência, também. O facto de eu ser curioso e "não, eu não vou desistir, eu vou tentar ver o que é que isto dá". Devo dizer que eu tive dias em que às vezes mudava de embocadura cerca de 10 vezes. Isto nem é bom, nem me fica bem dizer isto. Mas na busca incessante de uma grande embocadura tive dias desses, tão maus, tão maus, tão maus, mas sobrevivi, estou cá para contar a história, e efetivamente, hoje o resultado é outro, é bem diferente e totalmente diferente. É esse o conselho que eu digo: procurem informação fidedigna para que não corram certos riscos de, desculpem-me, tanto site e todos têm uma palavra a dizer. Mas nem todos falam a verdade, nem todos sabem aquilo que estão a dizer. Portanto, são essas (informações) fidedignas que eu aconselho a procurarem. E se, efetivamente, tiverem problemas, procurem pessoas que também já tiveram problemas, são essas que mais vos vão ajudar!

Questionário – Exercícios de Desenvolvimento Muscular aplicados à prática do Trompete

Secção 1 - Compreensão do Manual

Considera que o manual de exercícios foi claro e de fácil compreensão?

- Muito claro
- Claro
- Pouco claro
- Dificil de compreender

Secção 2 – Adesão e Realização dos Exercícios

Conseguiu realizar os exercícios diariamente?

- Sempre
- Frequentemente
- Ocasionalmente
- Raramente

Em média, quanto tempo dedicou por dia aos exercícios?

- Menos de 10 minutos
- 10 - 20 minutos
- 20 - 30 minutos
- Mais de 30 minutos

Qual o grupo de exercícios que lhe pareceu mais fácil de cumprir?

- Alongamentos
- Respiração
- Fortalecimento da embocadura

Secção 3 - Percepção dos Efeitos

Após 1 mês de prática, como avalia o impacto dos exercícios na sua capacidade respiratória?

- Muito melhor
- Melhor
- Sem alterações
- Pior

Como avalia o impacto na resistência na prática instrumental?

- Muito melhor
- Melhor
- Sem alterações
- Pior

Como avalia o impacto na qualidade do som e controlo da embocadura?

- Muito melhor
- Melhor
- Sem alterações
- Pior

Sentiu algum tipo de desconforto ou dor durante os exercícios?

- Nunca
- Raramente
- Frequentemente
- Sempre

Secção 4 - Experiência Subjetiva

Quais os exercícios que mais contribuíram para a sua evolução?

No meu caso foi os exercícios de respiração

Quais os exercícios que considerou menos úteis ou mais difíceis de aplicar?

Os exercícios de fortalecimento de embocadura, porque me sentia muito exausto depois de os realizar

Fez alguma adaptação aos exercícios durante a prática? Se sim, descreva.

Sim, realizei os exercícios de respiração com breath builder, e fiz os exercícios de fortalecimento de embocadura com o PCTS

Considera que este programa deve ser recomendado a outros trompetistas?

- Sim, sem reservas
- Sim, mas com adaptações
- Não

Sugestões de melhoria ou comentários adicionais:

Acho que em modo geral está bem concebido deverá é ser ajustado ao trompetista consoante as suas facilidades/dificuldades

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Questionário – Exercícios de Desenvolvimento Muscular aplicados à prática do Trompete

13/10/25, 16:08

Google Formulários

<https://docs.google.com/forms/u/0/d/1dqqTTMI0RyzYNZEEQ7VV7AUforctU2pph9f1srDJIE/printallresponses>

Página 5 de 15

Questionário – Exercícios de Desenvolvimento Muscular aplicados à prática do Trompete

Secção 1 - Compreensão do Manual

Considera que o manual de exercícios foi claro e de fácil compreensão?

- Muito claro
- Claro
- Pouco claro
- Difícil de compreender

Secção 2 – Adesão e Realização dos Exercícios

Conseguiu realizar os exercícios diariamente?

- Sempre
- Frequentemente
- Ocasionalmente
- Raramente

Em média, quanto tempo dedicou por dia aos exercícios?

- Menos de 10 minutos
- 10 - 20 minutos
- 20 - 30 minutos
- Mais de 30 minutos

Qual o grupo de exercícios que lhe pareceu mais fácil de cumprir?

- Alongamentos
- Respiração
- Fortalecimento da embocadura

Secção 3 - Percepção dos Efeitos

Após 1 mês de prática, como avalia o impacto dos exercícios na sua capacidade respiratória?

- Muito melhor
- Melhor
- Sem alterações
- Pior

Como avalia o impacto na resistência na prática instrumental?

- Muito melhor
- Melhor
- Sem alterações
- Pior

Como avalia o impacto na qualidade do som e controlo da embocadura?

- Muito melhor
- Melhor
- Sem alterações
- Pior

Sentiu algum tipo de desconforto ou dor durante os exercícios?

- Nunca
- Raramente
- Frequentemente
- Sempre

Secção 4 - Experiência Subjetiva

Quais os exercícios que mais contribuíram para a sua evolução?

Os exercícios de fortalecimento muscular

Quais os exercícios que considerou menos úteis ou mais difíceis de aplicar?

Os alongamentos são muito benéficos não têm um efeito imediato ou visível apesar de conservar e evoluir bons hábitos ha hora de tocar o instrumento

Fez alguma adaptação aos exercícios durante a prática? Se sim, descreva.

Claro que sim, principalmente na duração, ordem e na duração dos exercícios

Considera que este programa deve ser recomendado a outros trompetistas?

- Sim, sem reservas
- Sim, mas com adaptações
- Não

Sugestões de melhoria ou comentários adicionais:

Talvez fazer videos na realização dos exercícios seria muito construtivo para os alunos mais jovens ou alunos que não percebam brm como realizar os exercícios sozinhos

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Questionário – Exercícios de Desenvolvimento Muscular aplicados à prática do Trompete

13/10/25, 16:08

Google Formulários

<https://docs.google.com/forms/u/0/d/1dqqTTMI0RyzYNZEEQ7VV7AUforc1uU2pph9flsrDJIE/printallresponses>

Página 10 de 15

Questionário – Exercícios de Desenvolvimento Muscular aplicados à prática do Trompete

Secção 1 - Compreensão do Manual

Considera que o manual de exercícios foi claro e de fácil compreensão?

- Muito claro
- Claro
- Pouco claro
- Dificil de compreender

Secção 2 – Adesão e Realização dos Exercícios

Conseguiu realizar os exercícios diariamente?

- Sempre
- Frequentemente
- Ocasionalmente
- Raramente

Em média, quanto tempo dedicou por dia aos exercícios?

- Menos de 10 minutos
- 10 - 20 minutos
- 20 - 30 minutos
- Mais de 30 minutos

Qual o grupo de exercícios que lhe pareceu mais fácil de cumprir?

- Alongamentos
- Respiração
- Fortalecimento da embocadura

Secção 3 - Percepção dos Efeitos

Após 1 mês de prática, como avalia o impacto dos exercícios na sua capacidade respiratória?

- Muito melhor
- Melhor
- Sem alterações
- Pior

Como avalia o impacto na resistência na prática instrumental?

- Muito melhor
- Melhor
- Sem alterações
- Pior

Como avalia o impacto na qualidade do som e controlo da embocadura?

- Muito melhor
- Melhor
- Sem alterações
- Pior

Sentiu algum tipo de desconforto ou dor durante os exercícios?

- Nunca
- Raramente
- Frequentemente
- Sempre

Secção 4 - Experiência Subjetiva

Quais os exercícios que mais contribuíram para a sua evolução?

Exercícios de respiração porque me obriga a tocar mais ativo no trompete embora perca um bocado o controlo da técnica do instrumento.

Quais os exercícios que considerou menos úteis ou mais difíceis de aplicar?

Os exercícios de fortalecimento da embocadura pois são exercícios duros e no fim de uma sessão de estudo já não consigo ter o aproveitamento ideal.

Fez alguma adaptação aos exercícios durante a prática? Se sim, descreva.

Não.

Considera que este programa deve ser recomendado a outros trompetistas?

- Sim, sem reservas
- Sim, mas com adaptações
- Não

Sugestões de melhoria ou comentários adicionais:

Alterar os exercícios diários de fortalecimento da embocadura para dia sim e dia não pois é muito duro fisicamente fazer todos os dias.

Adotar também exercícios sem o trompete no meio da sessão de estudo como por exemplo exercícios de respiração (soprar para o trompete sem bocal; estudar com padrões de ar, etc), para nos recordar de mandar o ar necessário para o trompete

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

fernando **ribeiro**

embocadura do trompetista



ava MUSICAL
EDITIONS