

A meditação como estratégia de regulação emocional nas aulas de Prática Instrumental Coletiva

Catarina da Silva Bastos

20121209

Orientadores

Professora Doutora Cristina Maria Gonçalves Pereira

Professora Doutora Maria Luísa Faria de Sousa Cerqueira Correia Castilho

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 da Música – Instrumento (Violino) e Música de Conjunto, realizada sob a orientação científica da Professora Adjunta Doutora Cristina Maria Gonçalves Pereira e Professora Adjunta Doutora Maria Luísa Faria de Sousa Cerqueira Correia Castilho do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Maio de 2020

Composição do júri

Presidente do Júri

Mestre Especialista, Augusto Daniel de Oliveira Trindade

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

Vogais

Doutora, Ana Cristina Ferreira de Almeida (Arguente)

Professora Auxiliar na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Doutora, Cristina Maria Gonçalves Pereira (Orientadora)

Professora Adjunta na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Dedicatória

À minha mãe,

Mãe! Passa a tua mão pela minha cabeça

Eu ainda não fiz viagens e a minha cabeça não se lembra senão de viagens!

Eu vou viajar. Tenho sede! Eu prometo saber viajar.

Quando voltar é para subir os degraus da tua casa, um por um.

Eu vou aprender de cor os degraus da nossa casa. Depois venho sentar-me ao teu lado

Tu a coseres e eu a contar-te as minhas viagens, aquelas que eu viajei,

Tão parecidas com as que não viajei, escritas ambas com as mesmas palavras.

Mãe! Ata as tuas mãos às minhas e dá um nó cego muito apertado!

Eu quero ser qualquer coisa da nossa casa. Como a mesa.

Eu também quero ter um feitio que sirva exatamente para a nossa casa, como a mesa.

Mãe! Passa a tua mão pela minha cabeça!

Quando passas a tua mão na minha cabeça é tudo tão verdade!

José de Almada Negreiros

Agradecimentos

Às minhas orientadoras, Professora Doutora Cristina Maria Gonçalves Pereira e Professora Doutora Maria Luísa Faria de Sousa Cerqueira Correia Castilho por embarcarem nesta aventura comigo e pela disponibilidade.

À minha família, em especial aos meus pais, irmãs e avós que tanto estimo. Obrigada por acreditarem e acompanharem sempre o meu caminho. Obrigada por me elevarem em todas as minhas pequenas conquistas. Por fim, obrigada por todo resto que me deram, impossíveis de descrever por palavras. Estou-vos eternamente grata.

Ao meu tio e padrinho, pela possibilidade de frequentar o ensino superior na faculdade que sempre desejei. Obrigada por confiarem!

À minha amiga Gabriela pelo apoio e incentivo.

Ao meu amigo Carlos pela dedicação e amizade.

Resumo

O presente relatório de estágio, parte integrante da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada e do Projeto do Ensino Artístico do Mestrado em Ensino da Música – instrumento e classe de conjunto – espelha o trabalho realizado na Casa Pia de Lisboa bem como a investigação desenvolvida com o título “A meditação como estratégia de regulação emocional nas aulas de Prática Instrumental Coletiva” no ano letivo de 2018/2019.

O relatório divide-se em duas partes: a primeira, relativa à Prática de Ensino Supervisionada, apresenta a contextualização histórica, classe de violino, classe de conjunto e planos de aula com respetivas reflexões. A primeira parte finda com uma reflexão final à prática pedagógica.

A segunda parte do relatório incide sobre o tema “A meditação como estratégia de regulação emocional nas aulas de Prática Instrumental Coletiva”. Esta secção divide-se em quatro partes. Primeiramente, são apresentados os objetivos e problemática do estudo. Na segunda parte, é exposto o enquadramento teórico subjacente ao tema em estudo, abarcando as emoções e regulação das mesmas, a meditação e as aulas de conjunto. Seguidamente, é exposto o Plano de Investigação bem como a metodologia utilizada no presente relatório. Foi realizada uma investigação-ação, implementada desde fevereiro até ao término das atividades letivas. Por fim, é apresentada a análise e discussão dos dados, que apontam para uma melhoria significativa das capacidades de concentração e regulação emocional dos alunos.

Palavras chave

Crianças; Emoções; Regulação emocional; Meditação; Aulas de Prática Instrumental Coletiva.

Abstract

The present report is part of the units of Supervised Teaching Practice and Artistic Studies Project of the Masters' Degree in Music Education. It mirrors not only the work developed in Casa Pia de Lisboa (Lisbon, Portugal), but also the research conducted in the academic year of 2018/2019 titled "The meditation as a strategy of emotional regulation on classes of Collective Instrumental Practice".

The report is divided in two parts. The first, regarding the Supervised Teaching Practice, presents a historic background, violin classes, group classes, and includes the plans of the classes and respective notes. This part is concluded with an overall reflection on the pedagogical practice.

The second part focus on the thematic of "The meditation as a strategy of emotional regulation in classes of Collective Instrumental Practice". It is divided in four parts. Firstly, the goals and the problematics of the study are presented. On the second part, the theoretical background is exposed, including references to emotions and their regulation, meditation and group classes. Subsequently, the research plan as well as the methodology used in this report will be explained. An action-investigation was carried out since February throughout the end of school activities. Finally, the data analysis and discussion are presented, which points to a significant improvement of the students' ability to concentrate and emotionally regulate.

Keywords

Children; Emotions; Emotional Regulation; Meditation; Collective Instrumental Practice.

Índice geral

Introdução.....	1
Parte I – Prática de Ensino Supervisionada	3
1.Contextualização Escolar	5
1.1 A Casa Pia de Lisboa.....	5
1.2 Metodologia de Ensino da CPL	7
1.3 CED D. Maria Pia	9
1.3.1 População Escolar	9
1.3.2 Gestão Pedagógica	10
1.4 Curso Básico de Música	10
1.4.1 Condições Físicas.....	11
1.4.2 Atividades Pedagógicas	12
2. Classe de Violino	14
2.1 Planificações de violino	14
2.2 Avaliações – provas, critérios e percentagens.....	18
2.3 Caracterização do Aluno de Instrumento	20
2.3.1 Na classe de instrumento.....	20
2.3.2 Na classe de conjunto	20
2.4 Planificações e reflexões de aulas	20
3. Classe de Conjunto.....	31
3.1 Caracterização da turma	31
3.2 Conteúdos Programáticos	31
3.3 Planificações.....	31
3.4 Concertos	40
4. Reflexão final da Prática de Ensino Supervisionada	41
Parte II – Projeto de Ensino Artístico.....	43
1. Objetivos e problemática do estudo.....	45
1.1 Questões da investigação.....	45
1.2 Objetivo geral.....	45
1.3 Objetivos específicos.....	46
2. Fundamentação Teórica.....	47
2.1 Emoções	47
2.2 Regulação emocional	49
2.2.1 Importância da família.....	49
2.2.2 O papel da escola no desenvolvimento emocional e cognitivo da criança.....	50

2.3 Desafios educativos de hoje.....	52
2.4 Prática Instrumental Coletiva	54
2.5 Meditação.....	55
2.5.1 Benefícios da Meditação	57
2.5.2 Meditação para crianças.....	59
3. Plano de Investigação e Metodologia.....	61
3.1 Técnicas e instrumentos de recolha de dados	62
3.1.1 Níveis de envolvimento da Criança	62
3.1.2 Observação participante e notas de campo	64
3.1.3 Entrevista.....	64
4. Apresentação e Análise dos resultados.....	66
4.1 Níveis de envolvimento da criança	66
4.2 Observação participante e notas de campo	70
4.3 Entrevistas.....	71
5. Conclusão	74
5.1 Limitações do estudo	75
Bibliografia.....	77
Referências Legislativas.....	79
APÊNDICES	81
APÊNDICE A – Minuta de autorização para gravação de aulas	83
APÊNDICE B- Fichas de envolvimento da criança	87
APÊNDICE C – Notas de campo	105
APÊNDICE D – Síntese de resultados das entrevistas	111
APÊNDICE E - Entrevistas.....	115
ANEXOS.....	123
ANEXO A – Cartazes das Audições de Instrumento.....	125
ANEXO B – Concertos de Prática Instrumental Coletiva	129

Índice de figuras

Figura 1: Estrutura da CPL.....	6
Figura 2: Quadro explicativo da interprofissionalidade.....	8

Lista de tabelas

Tabela 1: Currículo do CBM - Casa Pia de Lisboa.....	11
Tabela 2: Atividades do Curso Básico de Música	12
Tabela 3: Planificação de violino 5.º ano, 1.º Período.....	15
Tabela 4: Planificação de violino 5.º ano, 2.º Período.....	16
Tabela 5: Planificação de violino do 5.º ano, 3.º Período.....	17
Tabela 6: Programa das provas trimestrais de 5.º ano	18
Tabela 7: Critérios gerais de avaliação	19
Tabela 8: Síntese das aulas de instrumento	21
Tabela 9: Planificação da aula de instrumento de dia 13 de dezembro de 2018...25	
Tabela 10: Planificação da aula de instrumento do dia 19 de março de 2019.....27	
Tabela 11: Planificação da aula de instrumento de dia 14 de maio de 2019.....29	
Tabela 12: Síntese das aulas de PIC.....	32
Tabela 13: Planificação da aula de PIC do dia 25 de outubro de 2018.....	34
Tabela 14: Planificação da aula de PIC do dia 14 de fevereiro de 2019.....	36
Tabela 15: Planificação da aula de PIC do dia 16 de maio de 2019	38
Tabela 16: Capacidade de regulação emocional.....	53
Tabela 17: Tabelas de preenchimento de níveis de envolvimento da criança.....	63
Tabela 18: Tabela de observação.....	64
Tabela 19: Síntese de resultados pré-teste.....	66
Tabela 20: Síntese de resultados pós-teste	67
Tabela 21: Análise de conteúdo dos dados das entrevistas	72

Índice de gráficos

Gráfico 1: Resultados das observações – Aluno A.....	67
Gráfico 2: Resultados das observações – Aluno B.....	68
Gráfico 3: Resultados das observações – Aluno C.....	68
Gráfico 4: Resultado das observações – Aluno C.....	69
Gráfico 5: Síntese de resultados.....	69

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

CPL – Casa Pia de Lisboa

CED – Centro de Educação e Desenvolvimento

CBM – Curso Básico de Música

PIC – Prática Instrumental Coletiva

CEF – Curso de Educação e Formação

MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction

Q.I. – Quociente de Inteligência

Introdução

O presente relatório, realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Música – Instrumento e Música de Conjunto, encontra-se dividido em duas partes. A primeira refere-se à Prática de Ensino Supervisionada e reflete o trabalho realizado na Casa Pia de Lisboa (CPL) no ano letivo 2018/2019. A segunda parte concerne ao Projeto do Ensino Artístico com o título “A meditação como estratégia de regulação emocional nas aulas de Prática Instrumental de Coletiva.

A primeira parte do relatório encontra-se dividida em cinco secções. Na primeira, encontra-se a contextualização histórica da CPL, em particular do Centro de Educação e Desenvolvimento (CED) D. Maria Pia, com a respetiva população escolar e gestão pedagógica. É explanada uma breve contextualização histórica do Curso Básico de Música (CBM), bem como as atividades desenvolvidas no ano letivo de 2018/2019. O segundo ponto destina-se à caracterização da classe de violino do Curso Básico de Música, às planificações da disciplina de Instrumento e respetivas avaliações. Na terceira secção, é apresentado o aluno objeto de observação da prática supervisionada, no contexto da aula de Instrumento e classe de conjunto. Engloba também as planificações e respetivas reflexões de aula. O ponto quatro refere-se à turma de Prática Instrumental Coletiva (PIC). Integra a caracterização da turma e respetivos conteúdos programáticos da disciplina bem como as planificações e reflexões das aulas correspondentes. A última secção consiste na reflexão crítica e pessoal à prática pedagógica.

A segunda parte do relatório é resultante da necessidade de responder a novas realidades com as quais me deparo diariamente. Nesta busca incessante, surgiu a oportunidade de aprofundar os meus conhecimentos, de forma mais científica, e elaborar o meu Projeto de Ensino Artístico com o título “A meditação como estratégia de regulação emocional nas aulas de Prática Instrumental Coletiva”. É importante referir que, a turma de Prática Instrumental Coletiva é retratada em ambas as partes do presente relatório.

Parte I - Prática de Ensino Supervisionada

1. Contextualização Escolar

1.1 A Casa Pia de Lisboa

Fundada em 1780 por Diogo Inácio de Pina Manique, Intendente-geral da Polícia, a Casa Pia de Lisboa surgiu num momento de grande agitação social, após o terramoto de 1755. No então renovado Castelo de S. Jorge, a Instituição tinha como principal objetivo diminuir a insegurança pública através do acolhimento de crianças, órfãos e pessoas necessitadas.

Pina Manique, nomeou José Anastácio da Cunha, poeta e matemático, antigo professor da Universidade de Coimbra, regente de estudos encarregando-o de elaborar o plano curricular e regulamento interno da Casa Pia. Foi nos anos do Castelo de São Jorge, que a Instituição se transformou numa escola precursora do ensino técnico-profissional, ensino artístico e musical no nosso país.

Em 1793, treze anos após a fundação, a CPL tinha-se tornado numa grande Instituição de Solidariedade Social. Mais tarde, com as invasões francesas, instalaram-se no Castelo de São Jorge as tropas de Junot¹. As crianças ficaram desalojadas e distribuídas em asilos, paróquias e conventos.

A época de 1811 até 1833, a fase do Desterro, foi um período obscuro na vida da Instituição. A falta de rendimentos, para dar resposta a tantas crianças, resultou num afastamento ao que até ali era ensinado na Casa Pia. Com a restauração Miguelista², e mais tarde com a Guerra Civil³ eram cada vez mais as pessoas a necessitar de cuidados.

Em dezembro de 1833, o decreto da Secretaria do Estado dos Negócios Eclesiásticos e da Justiça, ordenava a transferência da Casa Pia para o Mosteiro dos Jerónimos. Dois anos depois, em 1835, foi decretada uma reforma com o objetivo de recuperar o prestígio que tivera nos tempos de Pina Manique. Esta reforma, que ficou a cargo do provedor José Maria Eugénio de Almeida e pelo seu sucessor Francisco Simões Margiochi, resultou no alargamento das instalações e criação da primeira Escola Normal Portuguesa (1878) onde foi desenvolvido o ensino artístico, musical, técnico-profissional e agrícola.

Até então, a principal instituição de ensino da música era ministrado no Seminário da Patriarcal, baseado nos modelos italianos dos séc. XVIII, extinto com o início do Regime Liberal. Desta reforma, resultou a criação de um departamento, dentro da Casa Pia, denominado conservatório de música tendo como diretor João Domingos Bomtempo. No ano seguinte, o conservatório de música deixou as instalações da

¹ General Francês, primeiro ajudante de campo de Napoleão.

² Período controverso da história portuguesa, compreendido entre 1828 e 1834, no qual D. Miguel I se apodera do título de Rei de Portugal, usurpando este título monárquico a sua sobrinha D. Maria Glória.

³ Também conhecida como Guerras Liberais, Guerra Miguelista ou Guerra dos Dois Irmãos. Nesta guerra a principal causa era o respeito pelas regras de sucessão ao trono português.

Instituição para passar a fazer parte do Conservatório Geral de Arte Dramática, sob a direção de Almeida Garrett. Da junção de três escolas de artes (teatro, dança e música) surgiu a criação do Conservatório Nacional, sediado no antigo Convento dos Caetanos (Nery & Castro, 1991).

Nos anos da Primeira República (1910-1926), foi criado o cargo de diretor ocupado por António Aurélio da Costa Ferreira, pioneiro da psicologia do desenvolvimento e da psicologia escolar. Costa Ferreira defendia que a grande missão seria captar as aptidões de cada aluno.

Foi em 1935 que ocorreu a grande reforma da Instituição. Passaram a fazer parte da Casa Pia todos os estabelecimentos de educação e assistência social dependentes da Direção-Geral e Assistência, integrando institutos como o Asilo D. Maria Pia, Asilo D. Nuno Álvares, entre outros⁴. A década de 90 ficou marcada por um período de reorganização dos espaços físicos, melhoramento das condições dos lares e criação de outros fora dos colégios. Nesta reorganização contemplaram o alargamento da oferta educativa e formativa com a criação de novos cursos.

É em 2002 que a CPL passa pelo período mais negro da sua história. Os casos de pedofilia abalaram a Instituição, pondo em causa a sua missão. Neste contexto de grande instabilidade administrativa, a necessidade de enfrentar as repercussões do escândalo resultou no relatório de medidas reformistas, levado a cabo pelo Engenheiro Roberto Carneiro: *Casa Pia – Um Projeto de Esperança*. É nesta reforma, após o período conturbado da instituição, que foi implementado o Curso Básico de Música em regime integrado.

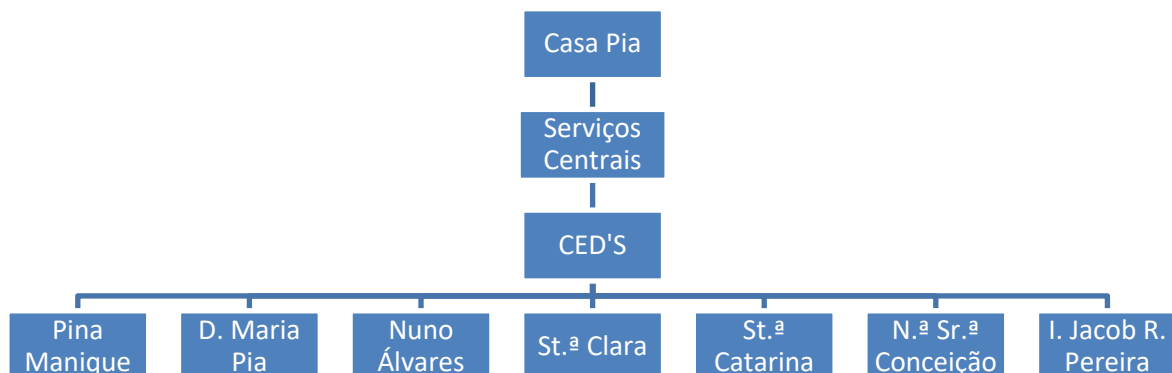


Figura 1: Estrutura da CPL

Fonte: CASAPIANO Uma questão de Identidade, p.25

A *Carta de Missão* da Casa Pia de Lisboa estabelece a sua função de “integrar crianças e jovens, designando os privados de meio familiar adequado, garantindo-lhes

⁴ Consultar figura 1

percursos educativos inclusivos, assentes, nomeadamente numa escolaridade prolongada, num ensino profissional de qualidade” (Lisboa C. P., 2007, p. 5).

A Instituição tem como guia os seguintes valores: autonomia, empreendedorismo, intervenção democrática, participação, precocidade de intervenção, responsabilidade e solidariedade social. A CPL segue o lema *Instruir, Educar e Amparar*.

1.2 Metodologia de Ensino da CPL

Neste ponto, todas as informações relativas à estrutura de aprendizagem na CPL foram retiradas do documento interno *Novo Desenho do Processo de Aprendizagem Integral da Casa Pia de Lisboa* elaborado em 2016.

A Casa Pia de Lisboa (decreto de lei nº77/2012) “tem por missão integrar crianças e adolescentes, designadamente as desprovidas de meio familiar adequado, garantindo-lhes percursos educativos inclusivos, assentes, nomeadamente, numa escolaridade prolongada, num ensino profissional de qualidade e numa aposta na integração profissional e, sempre que necessário, acolhendo-os.” Assim sendo, considera-se importante incluir a seguinte citação:

(...) as crianças e jovens em risco exigem que se tome um conjunto de medidas, a diversos níveis entre os quais se destaca tudo aquilo que a escola deve e pode fazer. E para que a escola cumpra bem o seu papel é necessário que, em particular os professores possuam, para lá de outras vertentes da competência docente, uma peculiar sensibilidade em relação a estas crianças, muito exigindo deles nos planos das emoções e afetos (Amado, 2007, p. 123)

A *Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI* da UNESCO, estabeleceu quatro pilares da educação: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser.

O Decreto-Lei nº54/2018 declara que a escola inclusiva é:

(...) onde todos e cada um dos alunos, independentemente da sua situação pessoal e social, encontram respostas que lhes possibilitam a aquisição de um nível de educação e formação facilitadoras da sua plena inclusão social. Esta prioridade política vem concretizar o direito de cada aluno a uma educação inclusiva que responda às suas potencialidades, expectativas e necessidades no âmbito de um projeto educativo comum e plural que proporcione a todos a participação e o sentido de pertença em efetivas condições de equidade, contribuindo assim, decisivamente, para maiores níveis de coesão social.

Segundo o novo desenho da CPL “o trabalho do professor deve centrar-se no desenvolvimento integral do aluno (aspetos cognitivos, a par do desenvolvimento

peçoal e social), alicerçado na construção de um currículo aberto, flexível, focado no processo e não no produto.”. Também considera o aluno como centro do processo, e que:

a gestão do currículo deve ser centrada, predominantemente, na realização de aprendizagens significativas com as quais o mesmo se identifique e no qual é parte integrante, participando ativamente nas decisões da escola em momentos como Assembleias de Turma, Assembleias de Delegados de Turma, criação de espaços de partilha, mostras de trabalhos e outros (p.16).

No 2º e 3º ciclos, o processo de aprendizagem centra-se duas metodologias complementares: a metodologia Fénix e a metodologia de projeto.

A metodologia Fénix assenta nos seguintes aspetos:

- a) organização das turmas (homogeneidade das turmas);
- b) Ninhos (grupos de apoio educativo);
- c) interprofissionalidade (articulação entre diretores de turma Fénix e técnicos socioeducativos);

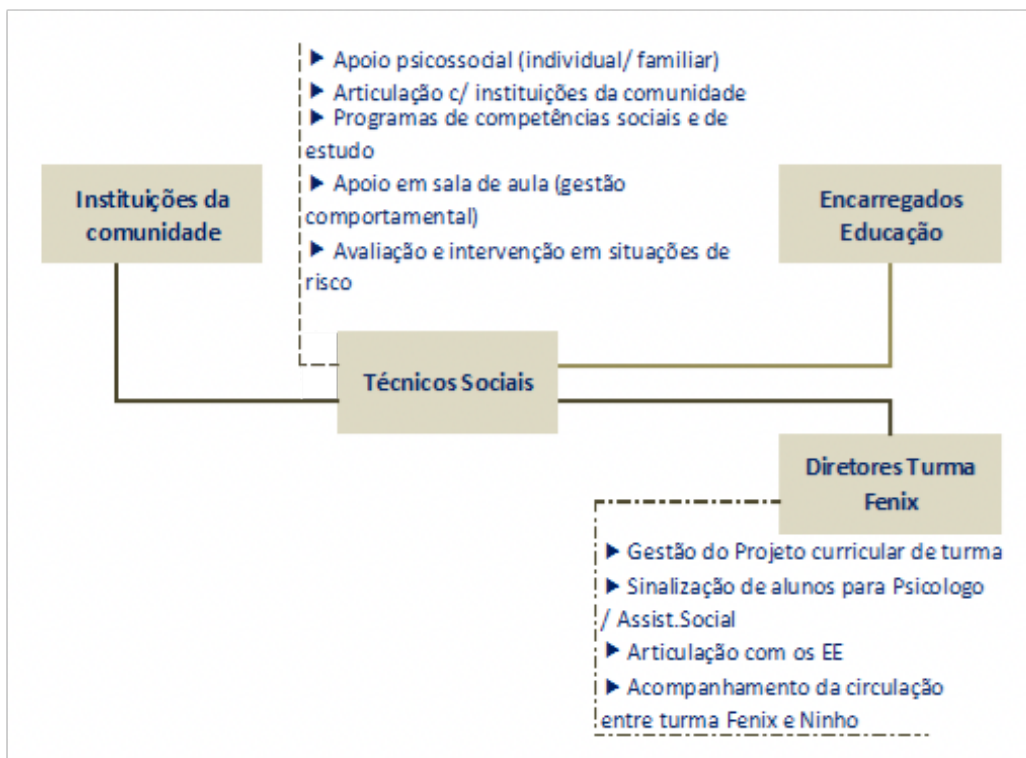


Figura 2: Quadro explicativo da interprofissionalidade

Fonte: Novo desenho do processo de aprendizagem da Casa Pia de Lisboa (2016)

- d) articulação vertical e horizontal;

A metodologia de projeto é um conjunto de práticas centradas em resolução de questões do interesse dos alunos enquanto protagonistas ativos da formação e agrega duas áreas: Prática de Projeto de Investigação e Prática de Projeto de Comunicação.

Na área da Investigação são abordados os temas relacionados ao conhecimento científico, desenvolvendo no aluno o gosto pela descoberta, a capacidade de análise e o rigor científico. Na área da Comunicação, através das línguas e das expressões artísticas pretende-se potenciar a criatividade, a capacidade comunicativa e o espírito crítico.

1.3 CED D. Maria Pia

Situado na zona de Xabregas o edifício da Casa Pia, CED D. Maria Pia, era o antigo Palácio dos Marqueses de Niza, outrora Palácio de Xabregas, fundado por D. João III, tendo sido habitado por todos os reis até D. João VI. Este palácio permaneceu nesta família até ao último Marquês, que se viu obrigado a vendê-lo (Coelho, 1998).

Antes de ser adquirido pela CPL, em 1942, esteve na posse do Estado que o utilizou para instalar o Asilo Maria Pia, destinado a albergar crianças e idosos. Neste ano e nos posteriores, o colégio servia essencialmente alunos que não tivessem o aproveitamento escolar desejado e que não estivessem aptos para seguir os estudos no colégio de Pina Manique. Assim, era neste colégio que se concentrava os casos de maior dificuldade.

Na década de 80, funcionava com os cursos profissionais de nível 1 e 2 nas áreas de hotelaria, artes, design, têxteis e vestuário, entre outros.

Foi no século XXI que passou a nomear-se Centro de Educação e Desenvolvimento D. Maria Pia.

Atualmente, o CED D. Maria Pia assegura respostas educativas desde o pré-escolar até ao 9.ºano bem como Cursos de Educação e Formação (CEF) e cursos técnicos até nível 4.

O projeto deste CED assenta na construção de uma escola de artes já que “A arte permite o desenvolvimento da criatividade, das capacidades de expressão e comunicação, ao mesmo tempo que estimula a consciência das emoções e da sua expressão, desenvolve competência escolares diversificadas e impulsiona a inserção social” (Lisboa C. P., 2018).

1.3.1 População Escolar

Atualmente, a população escolar conta com 704 alunos, 104 professores e 57 colaboradores distribuídos pelos vários níveis de ensino.

Integra os níveis de ensino do pré-escolar, 1.º ciclo, 2.º ciclo, 2.º ciclo do CBM, 3.º ciclo, 3.º ciclo do CBM e também: CEF de nível 2 de Cozinheiro; CEF de nível 2 de Costureiro/Modista; CEF de nível 2 de Empregado de bar; Curso Técnico de Multimédia – nível 4; Curso Técnico de Design de Moda – nível 4; Curso Técnico de Restaurante/Bar – nível 4; Curso Técnico de Cozinha e Pastelaria – nível 4.

1.3.2 Gestão Pedagógica

O CED D. Maria Pia está organizado da seguinte forma:

- Diretor Executivo;
- Diretor Técnico;
- Representantes dos Serviços de Educação e Formação: Coordenadores dos Departamentos Curriculares; Coordenador de Diretores de Turma; Coordenadores de ciclo;
- Interlocutor dos Serviços Técnicos de Apoio Socioeducativo;
- Representante da Educação Especial.

1.4 Curso Básico de Música

O Curso Básico de Música em regime integrado teve início na CPL no ano de 2009 nos CED's D. Nuno Álvares Pereira e D. Maria Pia, fruto da parceria entre a Casa Pia de Lisboa e o Conservatório de Música da Metropolitana.

Introduzido no 2.º e 3.º ciclos, o CBM apresenta-se no formato de ensino vocacional tendo como objetivo incluir o ensino artístico da música na escolaridade obrigatória. O curso tem como opção todos os instrumentos de corda friccionada (violino, viola d'arco, violoncelo e contrabaixo).

O plano de estudos do 2.º ciclo (5.º e 6.º ano de escolaridade) engloba as disciplinas de Instrumento, PIC, Formação Musical e Coro. Já no 3.º ciclo (7.º, 8.º e 9.º ano de escolaridade), são acrescentadas as disciplinas de Orquestra, Naípe (em substituição de PIC) e Prática de Teclado. Os educandos beneficiam também de duas horas semanais de estudo de instrumento integradas no horário das turmas.

Tabela 1: Currículo do CBM - Casa Pia de Lisboa

2.º Ciclo (5.º e 6.º ano de escolaridade)	3.º Ciclo (7.º, 8.º e 9.º ano de escolaridade)
Instrumento; PIC; Formação Musical; Coro.	Instrumento; Naípe; Orquestra; Formação Musical; Coro; Prática de Teclado.

Fonte: Elaboração própria

No que se refere à carga horária, os alunos do 2.º ciclo dispõe semanalmente de:

- Instrumento: 2 aulas de 50 min;
- PIC: 3 aulas de 50 min (sendo que 2 são em conjunto com o CED D. Nuno Álvares);
- Formação Musical: 2 aulas de 50 min;
- Coro: 3 aulas de 50 min. (sendo que 2 são em conjunto com o CED D. Nuno Álvares).

A nível de carga horária semanal, no 3.º ciclo os educandos têm:

- Instrumento: 2 aulas de 50 min;
- Naípe: 2 aulas de 50 min;
- Orquestra: 3 aulas de 50 min (em conjunto com o CED D. Nuno Álvares);
- Formação Musical: 2 aulas de 50 min;
- Coro: 1 aula de 50 min;
- Prática de Teclado: 1 aula de 50 min.

A CPL disponibiliza os instrumentos e todos os materiais necessários para a aprendizagem. Por fim, a grande missão do CBM é integrar os alunos, fomentar o espírito de equipa e melhorar o aproveitamento escolar “Os resultados são muito positivos a vários níveis, tendo potenciado o aproveitamento escolar, o gosto pela arte, e até facilitado uma maior integração social” (Lusa, 2012).

No ano letivo de 2018/2019, o CBM contabilizava 142 alunos (76 no CED D. Nuno Álvares e 66 no CED D. Maria Pia).

1.4.1 Condições Físicas

As aulas do CBM são lecionadas no edifício Cândido de Oliveira do CED D. Maria Pia. É neste espaço que ocorrem as aulas individuais de Instrumento, PIC e Naípe.

Este edifício é constituído por três andares e possui:

- 7 salas;

- 6 salas de estudo;
- Sala de professores;
- 3 salas com piano;
- 3 casas de banho

No restante espaço do CED existe um auditório que pertence à Biblioteca, munido de piano, onde se realizam as audições de classe.

1.4.2 Atividades Pedagógicas

No plano de atividades do CBM constam todas as atividades realizadas ao longo do ano letivo de 2018/2019.

Tabela 2: Atividades do Curso Básico de Música

1.º PERÍODO	
DATA	ATIVIDADE
24 de outubro	Concerto no Museu da Eletricidade – Orquestra
25 de outubro	Concerto Abertura Solene da CPL, Museu da Marinha - Orquestra
24 de novembro	Concerto na Chamusca – Orquestra
29 de novembro	Audição da classe de violoncelo
30 de novembro	Audição da classe de viola
3 (2.ºciclo) e 4 (3.ºciclo) dezembro	Audição da classe de violino
15 de dezembro	Concerto final do período, Museu dos Coches
2.º PERÍODO	
26 de janeiro	Concerto no Museu Nacional da Música – PIC
21 de março	Audição da classe de violoncelo
22 de março	Audição da classe de viola

25 e 26 de março	Audição da classe de violino
3.º Período	
7 de maio	Concerto de Primavera no Tivoli BBVA
25 de maio	Recital de 9º ano
1 de junho	Concerto final do 3.º período
3 de junho	Exames finais de viola de arco
4 de junho	Exames finais de violoncelo
4 e 5 de junho	Exames finais de violino
26 de junho a 3 de julho	Workshop CBM
3 de julho	Concerto inserido no dia da CPL

Fonte: Elaboração própria

2. Classe de Violino

A Classe de violino do CBM no CED D. Maria Pia é composta por vinte e seis alunos de violino, contabilizando treze alunos em cada ciclo de ensino.

Para a prática de ensino supervisionada foi selecionado um aluno do 5.º ano de escolaridade, a frequentar o primeiro grau de violino

O corpo docente é constituído por três professoras de violino, que asseguram as aulas individuais de Instrumento e também as disciplinas de PIC e Naípe.

2.1 Planificações de violino

As planificações de violino, elaboradas pelos professores da disciplina dos dois CEDs, estão organizadas por ano de escolaridade e englobam todos os requisitos mínimos para cada período.

Nas tabelas (3, 4, e 5) que se seguem, são apresentados todos os objetivos, conteúdos, estratégias, recursos e avaliações trimestrais do 5.º ano de escolaridade.

Tabela 3: Planificação de violino 5.º ano, 1.º Período

1.º PERÍODO				
Objetivos e Competências	Conteúdos	Atividades/Estratégias	Recursos	Avaliação
-Conhecer o instrumento; -Reconhecer e associar a linguagem da partitura; -Colocar o instrumento e arco; -Iniciar técnicas de arco; -Introduzir a noção de afinação; -Introduzir a noção de dinâmica; -Consolidar a mão esquerda; -Introduzir a autonomia de estudo;	- Identificação das partes do violino e do arco; - Cuidados de manutenção; - A clave de sol; - As notas na partitura e no violino; - Posição correta do instrumento; - Posição correta da mão direita; - Posição correta da mão esquerda; - Conhecimento das arcadas básicas (cima e baixo); - Mudanças de corda (só cordas soltas); - Golpe de arco: <i>detaché</i> ; - Iniciação à divisão do arco; - Utilização do arco nas várias partes: talão, meio, ponta; - Desenvolvimento da capacidade de ouvir e da percepção da altura dos sons; - Introdução das escalas; - Conhecimento da 1ª posição; - Aprender a estudar sozinho.	-Visionamento, manuseamento e regras de manutenção do instrumento; -Leituras rítmicas, melódicas e combinadas, em consonância com o repertório proposto no Método de Violino; -Exercícios técnicos específicos, contemplando a repetição dos mesmos, aplicando no repertório e sua memorização; -Exemplificação, explicação dos vários exercícios e formas de estudo correto do repertório.	-Instrumento (violino e arco) e objetos de apoio (caderno misto de linhas e pautado, lápis e borracha); -Partituras do Método de Violino: <ul style="list-style-type: none"> • Balancé • Estrelinha e Variações (Cavalinho Salta, Os Números e Pica-pau) • Balão do João -Escala de Lá Maior numa oitava e respetivo arpejo maior.	-Avaliação diagnóstica; -Avaliação Contínua; -Observação direta do desempenho da aula; -Cumprimento do programa estipulado para o período escolar; -Audição; -Autoavaliação;

Fonte: Dossier de Cordas do Curso Básico de Música

Tabela 4: Planificação de violino 5.º ano, 2.º Período

2.º PERÍODO				
Objetivos e Competências	Conteúdos	Atividades/Estratégias	Recursos	Avaliação
<p>-Consolidar as aprendizagens adquiridas;</p> <p>-Introduzir os diferentes golpes de arco;</p> <p>-Introduzir as dinâmicas: forte e piano;</p> <p>-Introduzir o ritmo pontuado;</p> <p>-Melhorar a noção de afinação;</p> <p>-Consolidar a autonomia do estudo;</p> <p>-Introduzir a postura em palco.</p>	<p>-Aperfeiçoamento da divisão do arco;</p> <p><i>-Detaché, Martelé, Legatto e Stacatto;</i></p> <p>-Crescendo e diminuendo;</p> <p>-Noção de fraseado;</p> <p>-Desenvolvimento da capacidade de ouvir e da perceção da altura dos sons;</p> <p>-Continuação da aprendizagem de como estudar sozinho;</p> <p>-Desenvolvimento da postura performativa.</p>	<p>-Leituras rítmicas, melódicas e combinadas, em consonância com o repertório proposto no Método de Violino;</p> <p>-Exercícios técnicos específicos, contemplando a repetição dos mesmos, aplicando no repertório e sua memorização;</p> <p>-Exemplificação, explicação dos vários exercícios e formas de estudo correto do repertório.</p>	<p>-Instrumento (violino e arco) e objetos de apoio (caderno misto de linhas e pautado, lápis e borracha);</p> <p>-Partituras do Método de Violino:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tia Rosa • Canção das Crianças • Canção de Maio • Os Patinhos <p>-Escala de Ré Maior numa oitava e respetivo arpejo maior.</p>	<p>-Avaliação diagnóstica;</p> <p>-Avaliação Contínua;</p> <p>-Observação direta do desempenho da aula;</p> <p>-Cumprimento do programa estipulado para o período escolar;</p> <p>-Audição;</p> <p>-Autoavaliação.</p>

Fonte: Dossier de Cordas do Curso Básico de Música

Tabela 5: Planificação de violino do 5.º ano, 3.º Período

3.º PERÍODO				
Objetivos e Competências	Conteúdos	Atividades/Estratégias	Recursos	Avaliação
<p>-Consolidar as aprendizagens adquiridas;</p> <p>-Aperfeiçoar os cruzamentos de cordas;</p> <p>-Combinar os diferentes golpes de arco;</p> <p>-Adaptar a mão esquerda às diferentes combinações de tom ou meio-tom;</p> <p>-Melhorar a noção de afinação;</p> <p>-Desenvolver o fraseado, a musicalidade e a sonoridade;</p> <p>-Adquirir a noção de estrutura musical;</p> <p>-Aperfeiçoar a leitura na clave de sol e nas tonalidades das peças;</p> <p>-Consolidar a autonomia de estudo;</p> <p>Continuar a desenvolver a postura performativa.</p>	<p>-Aperfeiçoamento do <i>Detaché</i>, <i>Martelé</i>, <i>Legatto e Stacatto</i>;</p> <p>-Execução intercalada dos golpes de arco adquiridos;</p> <p>-Execução de figuras rítmicas com ponto de aumento;</p> <p>-Desenvolvimento da capacidade de ouvir e da percepção da altura dos sons;</p> <p>-Identificação e construção das frases musicais aliada a uma progressiva obtenção de uma boa sonoridade;</p> <p>-Identificação das tonalidades das peças, aplicando na execução das mesmas;</p> <p>-Continuação da aprendizagem de como estudar sozinho;</p> <p>-Adaptação da postura performativa ao ambiente de exame.</p>	<p>-Leituras rítmicas, melódicas e combinadas, em consonância com o repertório proposto no Método de Violino;</p> <p>-Exercícios técnicos específicos, contemplando a repetição dos mesmos, aplicando no repertório e sua memorização;</p> <p>-Exemplificação, explicação dos vários exercícios e formas de estudo correto do repertório.</p>	<p>-Instrumento (violino e arco) e objetos de apoio (caderno misto de linhas e pautado, lápis e borracha);</p> <p>-Partituras do Método de Violino:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Allegro</i> • <i>Moto Perpétuo</i> • Minueto 1 <p>-Escala de Sol Maior em duas oitavas e respetivo arpejo maior.</p>	<p>-Avaliação diagnóstica;</p> <p>-Avaliação Contínua;</p> <p>-Observação direta do desempenho da aula;</p> <p>-Cumprimento do programa estipulado para o período escolar;</p> <p>-Audição;</p> <p>-Exame;</p> <p>Autoavaliação.</p>

Fonte: Dossier de Cordas do Curso Básico de Música

2.2 Avaliações - provas, critérios e percentagens

Na CPL as avaliações sumativas são realizadas trimestralmente em todos os ciclos de ensino.

A tabela número 6 representa o momento formal de avaliação em cada um dos períodos no 5.º ano de escolaridade:

Tabela 6: Programa das provas trimestrais de 5.º ano

1.º Período - Audição	Uma peça/estudo
2.º Período - Audição	Uma peça/estudo
3.º Período - Prova final de 1.º grau	Uma escala na extensão de 1 oitava, ligadas no mínimo 2 a 2: maior ou menor melódica/harmónica (relativa ou homónima) com o respetivo arpejo, ligado no mínimo 3 a 3 no estado fundamental. Uma peça e um estudo ou duas peças contrastantes (pequena ou grande forma)

Fonte: Dossier de Cordas do CBM

Além do momento formal de avaliação, são tidos em consideração outros critérios que influenciam a avaliação dos educandos, como as atitudes e valores. Todos os critérios específicos de avaliação estão espelhados no quadro que se segue (Tabela 7):

Tabela 7: Critérios gerais de avaliação

2.º e 3.º ciclos					
Áreas de competências do perfil dos alunos	Domínio da avaliação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Instrumentos indicadores de avaliação	%
A- Linguagem e texto B- Informação e Comunicação C – Raciocínio e Resolução de problemas D – Pensamento crítico e criativo E – Relacionamento interpessoal	Cognitivos: Aptidões Capacidades Competências	Aquisição de competências essenciais e específicas; Domínio dos conteúdos programáticos; Aplicação dos conhecimentos adquiridos; Evolução na aprendizagem	Coordenação psico-motora; Sentido de pulsação/ritmo/harmonia/fraseado; Qualidade do som trabalhado; Realização de diferentes articulações e dinâmicas; Utilização das dedilhações corretas para cada nota; Fluência da leitura; Agilidade e segurança da execução; Respeito pelo andamento que as obras determinam; Capacidade de concentração e memorização; Capacidade de formulação e apreciação crítica.	Execução: aula a aula das obras exigidas no grau/ano frequentado Registos do cumprimento da qualidade e quantidade de programa	60%
F – Desenvolvimento pessoal e autonomia G – Bem-estar, saúde e ambiente H – Sensibilidade estética e artística I – Saber científico, técnica e tecnologia	Atitudinais e valores	Hábitos de estudo; Responsabilidade e autonomia; Espírito de tolerância, de cooperação e de solidariedade; Intrapessoalidade; Autoestima; Autoconfiança; Socialização; Interesse; Postura; Civismo	Pontualidade; Apresentação do material necessário para a aula; Interesse e empenho na disciplina; Métodos de estudo; Atitude na sala de aula; Cumprimento das tarefas atribuídas; Regularidade e qualidade de estudo; Respeito pelos outros, pelos materiais e equipamentos escolares	Observação direta	
J – Consciência e domínio do corpo	Performativos	Sentido de: Espetáculo; Responsabilidade artística; Compromisso artístico.	Postura em palco; Sentido de fraseado; Qualidade sonora; Realização de diferentes articulações e dinâmicas; Fluência, agilidade e segurança na execução; Capacidade de concentração e memorização; Capacidade de manter a abordagem da ambiência e estilo da obra; Capacidade de diagnosticar problemas e resolvê-los de imediato; Participação nas atividades da escola (dentro e fora da escola) Postura em apresentações públicas, como participante e como ouvinte	Audição/testes Provas de avaliação de final de período letivo (júri de 3 professores)	40%

Fonte: Dossier de Cordas do Curso Básico de Música da CPL

2.3 Caracterização do Aluno de Instrumento

2.3.1 Na classe de instrumento

O aluno em observação, com dez anos de idade, integrou a turma de 5^o ano do CBM no ano letivo de 2018/2019, iniciando assim a aprendizagem do musical. As aulas de violino realizaram-se às terças e quintas-feiras das 16h10 às 17h.

Nas observações dos professores a alunos do 4.^o ano de escolaridade, o aluno demonstrou diversas capacidades ao nível musical, no entanto, durante o seu percurso escolar, revelou diversas dificuldades ao nível da relação com os seus pares e problemas disciplinares.

No que concerne às disciplinas do CBM, o aluno apresentou bastantes qualidades musicais e facilidade em reter a informação. Porém, os problemas de concentração tornaram-se evidentes no estudo individual. É de salientar que o aluno beneficia de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão nas disciplinas do ensino regular.

2.3.2 Na classe de conjunto

O aluno frequentou a disciplina de PIC do 5.^o ano. Os problemas comportamento e de relacionamento com os seus pares tornaram-se mais evidentes no contexto desta disciplina. No entanto, esta situação foi transversal a toda a turma.

Apesar das características acima apresentadas, o aluno cumpriu sempre com o solicitado.

2.4 Planificações e reflexões de aulas

O presente ponto é dedicado às planificações do ano letivo com a respetiva reflexão de cada aula. Apresentar as planificações de todas as aulas tornar-se-ia redundante e demasiado extenso, nesse sentido, selecionou-se os planos de três aulas correspondendo uma a cada período letivo, de forma a abranger todo o plano temporal de prática supervisionada. No entanto, é apresentada uma síntese de todas as aulas do ano letivo.

Tabela 8: Síntese das aulas de instrumento

Aula n.º	Data	Sumário
1	4/10/2018	Apresentação. Partes constituintes do instrumento. Posição de tocar e posição de descanso.
2	9/10/2018	Revisões da aula anterior. Colocação do instrumento e arco. Balancé - tradicional
3	11/10/2018	Exercícios de postura do violino e arco. Balancé - tradicional
4	16/10/2018	Exercícios de postura do violino e arco. Balancé - tradicional
5	18/10/2018	Balancé - tradicional Canção do lá e si - Betty Haag
6	23/10/2018	Canção do lá e si - Betty Haag Walking in the Moonlight - Betty Haag
7	30/10/2018	Exercícios de postura da mão esquerda. Walking in the Moonlight - Betty Haag
8	6/11/2018	Exercícios de postura do violino, arco e mão esquerda. Walking in the Moonlight - Betty Haag
9	8/11/2018	Exercícios de postura do arco e mão esquerda. Ice Skating - Betty Haag
10	13/11/2018	Exercícios de postura do violino, arco e mão esquerda. Ice Skating - Betty Haag
11	15/11/2018	Exercícios de mudanças de corda. Cuco- Betty Haag
12	20/11/2018	Cuco - Betty Haag Mary Had a Little Lamb - Betty Haag
13	22/11/2018	Mary Had a Little Lamb- Betty Haag Estrelinha - tradicional
14	27/11/2018	Mary Had a Little Lamb - Betty Haag Estrelinha - tradicional

15	29/11/2018	Escala de Lá Maior. Estrelinha: tema e variação cavalinho salta - tradicional
16	4/12/2018	Audição da classe de violino.
17	6/12/2018	Reflexão da audição. Estrelinha - variação Cavalinho Salta e Os Números
18	11/12/2018	Reflexão da audição. Estrelinha, variação cavalinho salta, Os Números - tradicional
19	13/12/2018	Escala de Lá Maior. Estrelinha, variação Pica-Pau - tradicional
20	3/01/2019	Exercícios de postura do violino, arco e mão esquerda. Escala de Lá Maior. Revisões das músicas: Estrelinha - variação pica-pau
21	8/01/2019	Escala e arpejo de Lá Maior. Balão do João - tradicional
22	10/01/2019	Escala e arpejo de Lá Maior. Balão de João - tradicional
23	15/01/2019	Escala e arpejo de Lá Maior. Balão do João - tradicional Tia Rosa - tradicional
24	17/01/2019	Escala de Lá Maior. Balão do João - tradicional Tia Rosa - tradicional
25	22/01/2019	Escala de Lá Maior. Tia Rosa - tradicional
26	24/01/2019	Escala e arpejo de Lá Maior. Tia Rosa - tradicional
27	29/01/2019	Tia Rosa - tradicional Patinhos - tradicional
28	31/01/2019	Escala e arpejo de Lá Maior. Patinhos - tradicional
29	05/02/2019	Patinhos - tradicional
30	07/01/2019	Patinhos - tradicional Canção das Crianças - tradicional

31	12/02/2019	Canção das Crianças – tradicional
32	14/02/2019	Canção das Crianças – tradicional Canção de Maio – tradicional
33	19/02/2019	Canção de Maio – tradicional
34	21/02/2019	Canção de Maio – tradicional Allegro – Suzuki
35	26/01/2019	Canção de Maio – Suzuki Allegro - Suzuki
36	28/02/2019	Canção de Maio – tradicional Allegro - Suzuki
37	7/03/2019	Escala de Lá Maior. Allegro – Suzuki
38	12/03/2019	Allegro - Suzuki Moto Perpétuo – Suzuki
39	14/03/2019	Moto Perpétuo - Suzuki
40	19/03/2019	Moto Perpétuo - Suzuki
41	21/03/2019	Allegro – Suzuki Moto Perpetuo – Suzuki
42	26/03/2019	Audição de classe
43	28/03/2019	Moto Perpétuo – Suzuki
44	2/4/2019	Moto Perpétuo – Suzuki Escala de Sol Maior – 2 oitavas
45	4/4/2019	Escala de Sol Maior – 2 oitavas Minueto 1- J. S. Bach Autoavaliação.
46	23/04/2019	Escala de lá maior – 1 oitava Moto Perpétuo – Suzuki Escala de Sol Maior – 2 oitavas

47	30/04/2019	Escala de Sol Maior – 2 oitavas. Minueto 1 – J. S. Bach
48	2/05/2019	Minueto 1 – J.S. Bach
49	7/05/2019	Minueto 1 – J.S. Bach
50	9/05/2019	Minueto 1 – J.S. Bach
51	14/05/2019	Minueto 1- J. S. Bach Escala de Lá Maior – 2 oitavas Over the Rainbow – Rodgers
52	16/05/2019	Escala de Lá Maior – 2 oitavas Over the Rainbow - Rodgers
53	21/05/2019	Over the Rainbow – Rodgers
54	23/05/2019	Over the Rainbow – Rodgers Minueto 1 – J.S. Bach
55	28/05/2019	Escala e arpejo de Sol Maior – 2 oitavas Minueto 1 – J.S. Bach Over the Rainbow - Rodgers
56	30/05/2019	Simulação do exame de violino.
57	4/06/2019	Reflexão da prestação do aluno no exame. Minueto 3 – J.S. Bach
58	6/06/2019	Reflexão da prestação do aluno no exame. Minueto 3 – J.S. Bach
59	11/06/2019	Minueto 3 – J.S. Bach Autoavaliação

Fonte: Elaboração própria

Tabela 9: Planificação da aula de instrumento de dia 13 de dezembro de 2018

Planificação da aula de Instrumento							
Disciplina	Violino		Sala	1.04	Duração	50 min	Sumário
Professor	Catarina Bastos			Aula nº	19	<i>Escala de Lá Maior</i> <i>Estrelinha, variação Pica-Pau – tradicional</i>	
Aluno	-			Ano	5.º		
Período	1.º	Data	13/12/2018	Hora	16h10-17h		
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais	Competências Específicas		Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
Estrelinha – variação Pica-pau	<p>Conhecer o instrumento</p> <p>Reconhecer e associar a linguagem da partitura</p> <p>Colocar o instrumento e arco</p> <p>Iniciar técnicas de arco</p> <p>Introduzir noção de afinação</p> <p>Introduzir a noção de dinâmica</p> <p>Consolidar a mão esquerda</p> <p>Introduzir a autonomia de estudo</p>	<p>Posição correta do instrumento</p> <p>Posição correta da mão direita</p> <p>Posição correta da mão esquerda</p> <p>Conhecimento das arcadas básicas (cima e baixo)</p> <p>Mudanças de corda</p> <p>Desenvolvimento da capacidade de ouvir e da perceção da altura dos sons</p> <p>Aprender a estudar sozinho</p> <p>Introdução das escalas</p>	<p>Relembrar o tema <i>Estrelinha</i></p> <p>Compreender o ritmo da variação com a palavra “pica-pau”</p> <p>Executar o movimento do arco e ritmo só numa corda por imitação do professor</p> <p>Estudar as mudanças de cordas lentamente</p> <p>Tocar a variação com pausa sempre que há mudança de nota</p>	<p>Violino e arco</p> <p>Estante</p> <p>Partitura</p> <p>Piano</p> <p>Lápis e borracha</p>	<p>Observação direta do desempenho da aula</p> <p>Autoavaliação</p>	<p>5'- preparação e afinação do instrumento</p> <p>10'- Escala</p> <p>25'- Estrelinha – pica-pau</p> <p>10'- reflexão do período</p>	

Fonte: Elaboração própria

Reflexão da aula de 13 de dezembro de 2018

Na aula de dia 13 de dezembro foi aprendida a variação *pica-pau* do tema da *Estrelinha*. Devido à dificuldade rítmica esta variação exige uma boa coordenação entre mão a esquerda. De forma a colmatar a dificuldade rítmica apresentada, foi utilizada a palavra pica-pau para que o aluno tivesse uma maior e mais rápida compreensão do que lhe foi pedido. Seguidamente, tocou várias vezes o ritmo numa só corda, com o professor como espelho. Posteriormente, tocou a variação com a junção das duas mãos, lentamente, de forma a trabalhar as mudanças de cordas e também com pausa antes da mudança de cada nota. No final da aula, foi feita uma reflexão do período. Durante a reflexão, fez-se a autoavaliação, conversou-se sobre aspetos a melhorar no próximo período, bem como os pontos positivos apresentados durante as aulas e tempo de aprendizagem. A professora reforçou ao aluno que deveria continuar com o mesmo interesse pela disciplina no próximo período, no entanto, o estudo necessitava de ser direcionado para o solicitado.

Tabela 10: Planificação da aula de instrumento do dia 19 de março de 2019

Planificação da aula de Instrumento							
Disciplina	Violino		Sala	1.04	Duração	50 min	Sumário
Professor	Catarina Bastos			Aula nº	40	<i>Moto Perpetuo - Suzuki</i>	
Aluno	-			Ano	5.º		
Período	2.º	Data	19/03/2019	Hora	16h10-17h		
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais	Competências Específicas		Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
<i>Moto Perpetuo - Suzuki</i>	Consolidar as aprendizagens adquiridas	Desenvolvimento da capacidade de ouvir e da perceção da altura dos sons		Tocar a peça por letras Professor como espelho	Violino e arco Estante	Observação direta do desempenho da aula	5' preparação e afinação do instrumento
	Introduzir os diferentes golpes de arco	Continuação da aprendizagem de como estudar sozinho		Jogos didáticos com o professor: concentração	Partitura Piano		45' Moto Perpetuo
	Introduzir dinâmicas: forte a piano	Posição correta do instrumento		Tocar a peça	Lápis e borracha		
	Introduzir o ritmo pontuado	Posição correta da mão direita					
	Melhorar a noção de afinação	Posição correta da mão esquerda					
	Consolidar a autonomia do estudo	Conhecimento das arcadas básicas (cima e baixo)					
	Introduzir postura em palco	Aperfeiçoamento da divisão do arco					

Fonte: Elaboração própria

Reflexão da aula de dia 19 de março de 2019

A aula de 19 de março 2019 iniciou-se com a realização de alguns exercícios de afinação e de colocação dos dedos. De seguida, foi solicitado ao aluno tocar a peça por letras, num andamento bastante lento. A professora verificou que o aluno estava bastante agitado e desconcentrado por isso optou por fazer alguns jogos de concentração tais como: dividir as letras em compassos e o aluno toca um e a professora outro. Na segunda parte da aula, com o aluno mais envolvido na tarefa, foi possível tocar a peça juntado duas letras (A+B e B+C) e tocá-la na sua totalidade. No final da aula, a professora lembrou o aluno que deveria estudar novamente a peça *Allegro* de forma a atingir uma melhor performance na audição realizada no dia 26 de março.

Tabela 11: Planificação da aula de instrumento de dia 14 de maio de 2019

Planificação da aula de Instrumento							
Disciplina	Violino		Sala	1.04	Duração	50 min	Sumário
Professor	Catarina Bastos			Aula nº	51	<i>Minueto 1- J. S. Bach</i> <i>Escala de Lá Maior – 2 oitavas</i> <i>Over the Rainbow – Rodgers</i>	
Aluno	-			Ano	5.º		
Período	3.º	Data	14/05/2019	Hora	16h10-17h		
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais	Competências Específicas		Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
Minueto 1 – J.S. Bach Escala de Lá Maior – 2 oitavas Over the Rainbow – Rodgers	Consolidar as aprendizagens adquiridas Aperfeiçoar o cruzamento de cordas Combinar os diferentes golpes de arco Adaptar a mão esquerda às diferentes combinações de tom ou meio tom Melhorar a noção de afinação Desenvolver o fraseado, a musicalidade e a sonoridade Adquirir noção de estrutura musical Aperfeiçoar a leitura na clave de sol e nas tonalidades das peças Consolidar a autonomia de estudo Continuar a desenvolver a postura performativa	Aperfeiçoamento do <i>Detaché</i> , <i>Martelé</i> , <i>Legatto</i> e <i>Stacatto</i> Execução intercalada dos golpes de arco adquiridos Execução de figuras rítmicas com ponto de aumentação Desenvolvimento da capacidade de ouvir e da perceção da altura dos sons Identificação e construção das frases musicais aliada a uma progressiva obtenção de uma boa sonoridade Identificação das tonalidades das peças, aplicando na execução das mesmas Continuação da aprendizagem de como estudar sozinho Adaptação da postura performativa ao ambiente de exame		<p>Tocar a peça <i>Minueto 1</i></p> <p>Explicar a escala de Lá Maior – cordas sol e ré</p> <p>Tocar a escala</p> <p>Cantar a peça <i>Over the Rainbow</i></p>	Violino e arco Estante Partitura Piano Lápis e borracha	Observação direta do desempenho da aula	5'- preparação e afinação do instrumento 15'- Minueto 1 15'- Escala de Lá Maior 15'- Over the Rainbow

Fonte: Elaboração própria

Reflexão da aula de dia 14 de maio de 2019

A aula de dia 14 de maio de 2019 iniciou-se com a peça Minueto 1 de J. S. Bach. O aluno tocou a peça na íntegra enquanto a professora recolheu apontamentos dos aspetos a melhorar (distribuição do arco e pulsação). Após o aluno ter tocado, trabalhou-se a distribuição do arco e a pulsação, visto que o aluno conseguiu superar a dificuldade da colocação dos dedos. Na segunda parte da aula, a professora apresentou ao aluno a escala de lá maior em duas oitavas, explicou-lhe o funcionamento da mesma nas cordas sol e ré (tom/meio tom) e padrão dos dedos. De seguida, o aluno tocou a escala, na primeira oitava, numa pulsação lenta. Por último, tocou a escala nas duas oitavas de forma a interiorizar a diferença de padrão dos dedos. No final da aula, a professora entregou a próxima peça a ser estudada – *Over the Rainbow* – Rodgers e cantou várias vezes com o aluno. Para o estudo individual, ficou acordado com o aluno que deveria de trabalhar a escala de lá maior e o *Over the Rainbow* (tudo separado).

3. Classe de Conjunto

3.1 Caracterização da turma

A turma, foco de observação e intervenção no contexto da prática, frequenta o 5º ano do CBM. A turma era constituída por 8 alunos de violino. Destes 8 alunos, uma aluna frequentava pela segunda vez o 5.º ano por motivo de retenção.

Em contexto de sala de aula, os alunos mostraram-se interessados e com vontade de aprender, no entanto, revelaram diversos problemas comportamentais e de respeito para com os seus pares. Como acima referido, esta turma foi parte integrante do estudo da dissertação. Este momento aconteceu em todos os inícios de aula logo, estará presente nas planificações a partir do mês de janeiro.

A aula realizou-se à quinta feira das 11h20 às 12h10. A mesma aula repetiu-se à quarta-feira em conjunto com o CED D. Nuno Álvares Pereira. Todos os concertos realizados contam com a participação dos dois CED's.

3.2 Conteúdos Programáticos

O programa é transversal às disciplinas de Instrumento e PIC, no entanto, nesta aula é dada maior importância à capacidade de trabalhar em contexto de grupo e inculcar a responsabilidade nos alunos. Os concertos realizados foram momentos formais de avaliação.

3.3 Planificações

Este ponto é dedicado às planificações do ano letivo respetiva reflexão de cada aula. Apresentar as planificações de todas as aulas tornar-se-ia redundante e demasiado extenso. Nesse sentido, selecionou-se os planos de três aulas correspondendo uma a cada período letivo, de forma a abranger todo o plano temporal de prática supervisionada. No entanto é apresentada uma síntese de todas as aulas do ano letivo.

Tabela 12: Síntese das aulas de PIC

Aula nº	Data	Sumário
1	4/10/2018	Apresentação. Regra da sala de aula, objetivos da disciplina. Posição de descanso, posição de tocar e vénia
2	11/10/2018	Posição de descanso, posição de tocar e vénia. Balancé – tradicional
3	18/10/2018	Balancé – tradicional
4	25/10/2018	Balancé – tradicional
5	8/11/2018	Balancé – tradicional Estrelinha- tradicional
6	15/11/2018	Estrelinha- tradicional
7	22/11/2018	Balancé – tradicional Estrelinha- tradicional
8	29/11/2018	Estrelinha – tema Cavalinho Salta
9	13/12/2018	Balancé – tradicional Cavalinho Salta
10	03/01/2019	Posição de descanso, posição de tocar e vénia. Escala de Lá Maior Balancé – tradicional Estrelinha – tradicional
11	10/01/2019	Estrelinha – tradicional Variação, Cavalinho Salta
12	17/01/2019	Estrelinha: variações os números e pica-pau
13	24/01/2019	Escala de Lá Maior. Estrelinha: variação os números e pica-pau.
14	31/01/2019	Escala de Lá Maior. Estrelinha: Variação pica-pau Balão do João -tradicional

15	07/02/2019	Balão do João -tradicional
16	14/02/2019	Balão do João -tradicional Tia Rosa – tradicional
17	28/02/2019	Tia Rosa – tradicional
18	07/03/2019	Tia Rosa – tradicional Patinhos – tradicional
19	14/03/2019	Escala de Lá Maior Patinhos - tradicional
20	21/03/2019	Revisão das músicas.
21	28/03/2019	Patinhos – tradicional Canção de Maio – tradicional
22	04/04/2019	Revisão das músicas. Autoavaliação.
23	02/05/2019	Escala de Lá Maior. Canção das Crianças - tradicional
24	09/05/2019	Canção das Crianças – tradicional Allegro – tradicional
25	16/05/2019	Allegro – tradicional
26	23/05/2019	Allegro - Suzuki Moto Perpétuo – Suzuki
27	30/05/2019	Programa para o Concerto: Canção das Crianças e Tia Rosa. Allegro – Suzuki
28	06/06/2019	Moto Perpétuo - Suzuki Autoavaliação.

Fonte: Elaboração própria

Tabela 13: Planificação da aula de PIC do dia 25 de outubro de 2018

Planificação da aula de Conjunto							
Disciplina	Prática Instrumental Coletiva		Sala	1.03	Duração	50 min	Sumário
Professor	Catarina Bastos			Aula nº	4	<i>Balancé – tradicional</i>	
Aluno	-			Ano	5.º		
Período	1.º	Data	25/10/2018	Hora	11h20-12h10		
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais	Competências Específicas		Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
Balancé – tradicional	<p>Conhecer a importância do papel individual no grupo</p> <p>Promover a execução em conjunto</p> <p>Desenvolver o conceito de afinação, ritmo e pulsação em grupo</p> <p>Desenvolver espírito de grupo</p> <p>Introduzir a importância da relação entre pares</p> <p>Uniformizar diferentes componentes técnicas/musicais</p> <p>Desenvolver a capacidade de respirar em conjunto</p> <p>Interpretar o gesto do professor como líder do grupo</p> <p>Introduzir postura performativa</p>	<p>Manuseamento e sincronização do arco com uniformidade</p> <p>Trabalho de iniciação à afinação em grupo</p> <p>Introdução ao sentido de pulsação em grupo</p> <p>Uniformidade do som</p> <p>Coesão da respiração</p> <p>Simultaneidade do gesto</p>	<p>Melhorar a afinação do 1.º dedo com exercícios</p> <p>Cantar o balancé para exercitar a memorização</p> <p>Tocar o balancé tendo atenção às mudanças de corda e qualidade do som</p> <p>Dividir a turma em dois grupos tendo um aluno e a professora à frente de cada um deles para servir como modelo</p>	<p>Violino e arco</p> <p>Resina</p> <p>Piano</p>	<p>Avaliação contínua</p> <p>Observação direta do desempenho da aula</p> <p>Cumprimento do programa estipulado para o período escolar</p> <p>Motivação e autonomia</p> <p>Civismo e responsabilidade</p>	<p>10' – afinação dos instrumentos e colocação dos alunos nos respetivos lugares</p> <p>15' exercícios de afinação</p> <p>25' Balancé</p>	

Fonte: Elaboração própria

Reflexão da aula de 25 de outubro de 2018

Na aula de 25 de outubro de 2018, começou-se por afinar os instrumentos e colocar os alunos no respetivo lugar. O início da aula foi dedicado à postura (posição de descanso e posição de tocar) posição dos pés e a vénia para trabalhar o movimento em conjunto. Seguidamente, cantou-se o *Balancé* só com o movimento do arco e depois só com movimento da mão esquerda (pousar e levantar o 1.º dedo). O trabalho foi também direcionado para a qualidade sonora e mudanças de corda. Objetivando a motivação dos alunos, a professora dividiu a turma em dois grupos, com um aluno à frente de cada um dos grupos e rodando o líder por todos. Os alunos mostraram-se entusiasmados com esta estratégia e revelou-se fundamental para que reconhecessem a importância do papel da professora.

Tabela 14: Planificação da aula de PIC do dia 14 de fevereiro de 2019

Planificação da aula de Conjunto								
Disciplina	Prática Instrumental Coletiva		Sala	1.03	Duração	50 min	Sumário	
Professor	Catarina Bastos				Aula nº	17	<i>Balão do João -tradicional</i> <i>Tia Rosa - tradicional</i>	
Aluno	-				Ano	5.º		
Período	2.º	Data	14/02/2019	Hora	11h20-12h10			
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais		Competências Específicas		Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
<i>Balão do João – tradicional</i>	Conhecer a importância do papel individual no grupo		Manuseamento e sincronização do arco com uniformidade		Cantar o <i>Balão do João</i>	Violino e arco	Avaliação contínua	5' afinação dos instrumentos e colocação dos alunos nos respetivos lugares
<i>Escala de Lá Maior</i>	Promover a execução em conjunto		Trabalho de iniciação à afinação em grupo		Tocar o Balão do João com arco	Resina	Observação direta do desempenho da aula	
<i>Tia Rosa – tradicional</i>	Desenvolver o conceito de afinação, ritmo e pulsação em grupo		Introdução ao sentido de pulsação em grupo		Tocar a escala de Lá Maior com a divisão de arco e ritmos da peça <i>Tia Rosa</i>	Piano	Cumprimento do programa estipulado para o período escolar	10'- meditação 15'- Balão do João
	Desenvolver espírito de grupo		Uniformidade do som		Cantar a peça <i>Tia Rosa</i>		Motivação e autonomia	10'- Escala de Lá Maior
	Introduzir a importância da relação entre pares		Coesão da respiração		Cantar a peça com a divisão do arco.		Civismo e responsabilidade	10'- Tia Rosa
	Uniformizar diferentes componentes técnicas/musicais		Simultaneidade do gesto					
	Desenvolver a capacidade de respirar em conjunto							
	Interpretar o gesto do professor como líder do grupo							
	Introduzir postura performativa							

Fonte: Elaboração própria

Reflexão da aula de dia 14 de fevereiro de 2019

Na aula de 14 de fevereiro de 2019, começou-se por afinar os instrumentos e colocar os alunos no respetivo lugar para dar início ao momento da meditação. Após isto, cantou-se o *Balão do João* e a professora solicitou que os alunos gastassem a mesma quantidade de arco em todas as notas, tendo-a sempre como espelho. Para terminar o estudo desta peça, tocou-se a peça na íntegra com um dos alunos a servir de modelo para os restantes. Na segunda parte da aula, a professora utilizou a escala de Lá Maior para trabalhar a divisão do arco e ritmos da peça *Tia Rosa* (todo-meio-meio-todo). Neste exercício, foi pedido aos alunos que se concentrassem somente no arco de forma a uniformizar o grupo. Após este trabalho cantou-se a peça *Tia Rosa* várias vezes só com o movimento do arco.

Tabela 15: Planificação da aula de PIC do dia 16 de maio de 2019

Planificação da aula de Conjunto								
Disciplina	Prática Instrumental Coletiva		Sala	-	Duração	50 min	Sumário	
Professor	Catarina Bastos				Aula nº	27	<i>Allegro – tradicional</i>	
Aluno	-				Ano	5.º		
Período	3.º	Data	16/05/2019	Hora	11h20-12h10			
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais		Competências Específicas		Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
Allegro- tradicional	Conhecer a importância do papel individual no grupo Promover a execução em conjunto Desenvolver o conceito de afinação, ritmo e pulsação em grupo Desenvolver espírito de grupo Introduzir a importância da relação entre pares Uniformizar diferentes componentes técnicas/musicais Desenvolver a capacidade de respirar em conjunto Interpretar o gesto do professor como líder do grupo Introduzir postura performativa		Manuseamento e sincronização do arco com uniformidade Trabalho de iniciação à afinação em grupo Introdução ao sentido de pulsação em grupo Uniformidade do som Coesão da respiração Simultaneidade do gesto		Cantar a peça <i>Allegro</i> Tocar a peça em pizzicato Trabalhar golpes de arco: <i>detaché</i> e <i>matelé</i> Tocar a peça	Violino e arco Resina Piano	Avaliação contínua Observação direta do desempenho da aula Cumprimento do programa estipulado para o período escolar Motivação e autonomia Civismo e responsabilidade	5'- <i>afinação dos instrumentos e colocação dos alunos nos respetivos lugares</i> 10'- <i>meditação</i> 35'- <i>Allegro</i>

Fonte: Elaboração própria

Reflexão da aula de dia 16 de maio de 2019

Na aula de 9 de maio de 2019, começou-se por afinar os instrumentos e colocar os alunos no respetivo lugar para dar início ao momento da meditação. De seguida cantou-se a peça *Allegro* e tocou-se em *pizzicato*. De forma a interiorizar a diferença entre *detaché* e *martelé*, a professora dividiu a turma em dois grupos: grupo A – só toca as notas curtas; grupo B – só toca as notas em *detaché*. Este exercício, além de focar a atenção dos alunos para um golpe de arco também aumentou a concentração do grupo. Nesta aula também se realizaram outros exercícios, assim como: cada aluno tocou uma frase e “nota proibida” (a professora escolheu uma nota que não podia ser tocada). Estes exercícios funcionaram bastante bem na turma, visto que aumentaram a concentração do grupo

3.4 Concertos

A turma de PIC de violino da CPL participou em três concertos ao longo do ano.

No primeiro concerto, realizado no Museu dos Coches no dia 15 de dezembro, o grupo tocou a peça *Balancé*. Neste concerto de final de 1.º período, realizaram-se apresentações de todos os grupos do Curso Básico de Música: PIC's de violino, viola de arco e violoncelo e ainda as Orquestras A e B.

A 26 de janeiro, inserido no Ciclo dos Alunos da Casa Pia no Museu Nacional da Música, apresentou-se o seguinte programa: *Balancé, Estrelinha, Cavalinho Salta e Patinhos*. Os alunos do 6.º ano tocaram ainda as peças *Allegro e Somewhere in My Memory*.

Por último, no concerto de final de ano realizou-se no dia 1 de junho no Museu dos Coches o grupo de PIC do 5.º ano tocou as peças *Tia Rosa e Canção de Maio*. Neste concerto tocaram todos os grupos do CBM incluindo a disciplina de coro.

4. Reflexão final da Prática de Ensino Supervisionada

Considero que a Prática de Ensino Supervisionada significa uma tomada de consciência e respetiva autoavaliação da prática enquanto docente.

Relativamente ao método utilizado com o aluno individual, além dos livros do método de *Suzuki*, proposto pelas planificações do CBM da Casa Pia de Lisboa, o aluno aprendeu também as peças do primeiro volume do livro de apoio à leitura da *Betty Haag*. A opção de incluir este livro deveu-se ao facto de considerar de extrema importância os alunos adquirirem fluidez e capacidade de leitura da notação musical. No que se refere ao programa estipulado para o final do 5.º ano, o aluno cumpriu todos os objetivos. Apesar de apresentar algumas lacunas no que concerne à postura e organização no estudo, o aluno revelou-se interessado, com disponibilidade para a aprendizagem e uma boa capacidade cognitiva e musical.

Relativamente à Prática Instrumental Coletiva, a turma mostrou-se bastante desafiante ao nível comportamental. Este aspeto tornou-se mais evidente pelo facto de ser apenas uma professora a orientar a aula. A atividade com a turma incidiu-se fundamentalmente na definição de trabalhar em grupo, na entre ajuda e no respeito pelo outro. Este trabalho foi aliado à música, criando subgrupos em contexto de aula e rotatividade no chefe do grupo (em conjunto com a professora).

Como reflexão final da minha prática pedagógica, e considerando que a Casa Pia de Lisboa é uma Instituição com características particulares, os alunos que a frequentam carecem de cuidados diferenciados, principalmente a nível humano. Logo, o papel do professor não remete somente à transmissão de conhecimentos, mas também o de criar laços afetivos com os alunos que a frequentam. Acredito que, sem descurar a exigência nas aprendizagens, foi possível criar uma relação de afetividade com os alunos que, conseqüentemente, resultou num maior respeito pelo papel que desempenhei.

Parte II - Projeto de Ensino Artístico

1. Objetivos e problemática do estudo

Findos três anos a lecionar crianças em situação de risco, com condições familiares adversas e emocionalmente fragilizadas, senti necessidade de procurar um caminho alternativo ao comum da educação, ao dar prioridade à formação de crianças capazes de controlar pensamentos e emoções. Considero que, enquanto docente, tenho o dever de proporcionar aos meus alunos um ambiente tranquilo, propício à aprendizagem, encontrando as ferramentas adequadas a cada aluno e, desta forma, baixar os seus níveis de *stress* e potenciar os de concentração. A escolha desta temática deveu-se também à busca da melhor abordagem perante alunos inquietos, agressivos, emocionalmente instáveis e incapazes de estar concentrados durante a aula. Ao longo do tempo, percebi que a melhor resposta é contrária à que nos dão. Se são agitados, falam alto e são agressivos vou então demonstrar-lhes tranquilidade, método e afeto. Foi desta necessidade de respostas que surgiu a palavra “meditação” e mais tarde a “meditação para crianças”.

A problemática do estudo incide na urgência em controlar a agitação mental e comportamental das crianças, proporcionando-lhes um estado de tranquilidade interior para que sejam crianças livres, mas igualmente com capacidade de controlo emocional e conseqüentemente mais predispostos à aprendizagem. De acordo com vários estudos, a meditação apresenta benefícios ao nível da concentração, gestão emocional, controlo de pensamentos, atitudes negativas e agressivas que melhora a relação com a família e professores. Posto isto, pretende-se que, ao implementar o momento de meditação nas aulas de PIC sejam melhorados os aspetos acima referidos.

1.1 Questões da investigação

Terão as atividades de meditação um impacto positivo no desenvolvimento da concentração e regulação emocional das crianças que frequentam o Curso Básico de Música na Casa Pia de Lisboa?

Será a música uma importante aliada para atingir esses objetivos (desenvolvimento da concentração e regulação emocional)?

1.2 Objetivo geral

Implementar estratégias nas aulas de Prática Instrumental Coletiva que promovam nos alunos uma maior autoconsciência e autocontrolo emocional.

1.3 Objetivos específicos

Implementar a prática de meditação nas aulas de conjunto objetivando atingir um maior controlo emocional e de capacidade de concentração dos alunos de forma a que, o momento da aula seja mais focado na aquisição de aprendizagens evitando conflitos entre pares. Pretende-se também aferir a adequação das estratégias ao longo da sua implementação assim como analisar os resultados de evidências no comportamento dos alunos.

2. Fundamentação Teórica

2.1 Emoções

Apesar de existirem consideráveis teorias sobre emoções de vários filósofos e pensadores como Descartes, somente a partir do final do século XIX e início do século XX, devido à evolução tecnológica e à possibilidade de observar o funcionamento do cérebro em tempo real, suscitou o interesse de várias áreas científicas para uma definição mais alargada e clara do conceito.

Segundo Goleman (1995) “as emoções são essencialmente impulsos para agir, planos de instância para enfrentar a vida. Assim, as emoções são encaradas como mapas de navegação para a vida, por vezes repetitivas, mas muito úteis em situações difíceis.” (Vale, 2009 , p. 14)

Damásio (2013) caracteriza as emoções como “conjuntos complicados de respostas químicas e neurais” que têm um papel regulador e permitem a criação de circunstâncias vantajosas para o organismo, mais concretamente, o corpo. Refere também que apesar da aprendizagem e cultura possam alterar a expressão das mesmas, as emoções são “processos biologicamente determinados, dependentes de dispositivos cerebrais estabelecidos de forma inata”. Por fim, considera o corpo como o grande protagonista de todas as emoções que são produzidas nas regiões cerebrais (Damasio, 2013, p. 73)

Segundo Vale (2009) as emoções são impulsos que nos levam a uma determinada ação que é despoletada por fatores internos ou externos. De acordo com estudos de Ekman(1992) e Davidson(2000) as emoções têm a função de captar mudanças para que o corpo consiga agir em concordância com cada uma ou conjunto delas, além disso “modificam a atividade cognitiva, uma vez que a emoção pode tornar a cognição impossível, mas também pode promovê-la; noutra ângulo, as emoções fornecem informações afetivas, já que estar ciente dos nossos sentimentos permite-nos fazer juízos de valor e tomar decisões com base no que sentimos.”⁵ (Pereira & Faria, 2015, p. 53).

⁵ “they recruit physiological changes necessary for the body to respond in an evolutionary adaptive way, where each specific emotion prepares the body for a set of actions; they modify the cognitive activity, once emotion may make cognition impossible, but it also may promote it; in another angle emotions provide affective information since that being aware of our feelings enables us to make value judgments and take decisions based on what we feel.”

Damásio (2013) enumera três categorias de emoções: emoções de fundo, emoções primárias e emoções sociais. São as emoções de fundo que contribuem para o bem-estar ou mal-estar. Emoções primárias ou elementares são formadas por circuitos neurais e químicos díspares, mas universais como é o caso do medo, raiva, repulsa, surpresa, tristeza e alegria. Por último, as emoções sociais que, sendo biologicamente estabelecidas são também, como o próprio nome indica, formadas socialmente tais como: vergonha, culpa, ciúme, inveja, gratidão (Damasio, 2013)

Quando falamos de crianças, é importante compreender o processo de desenvolvimento emocional desde tenra idade até à idade das crianças presentes neste estudo. Logo após o nascimento, os bebés revelam sinais de perturbação, interesse e repulsa. Nos meses seguintes, analisando os comportamentos dos que os rodeiam, as emoções variam entre alegria, raiva, surpresa, tristeza, e medo, começando também a diferenciar emoção de comportamento. Aos dois anos a criança desenvolve a capacidade de nomear emoções e, com três anos de idade tem já conhecimento de todas as emoções básicas e passa a ser capaz de lidar de modo comportamental, na sua maioria. É entre os seis e os doze anos que o conceito de emoção sofre a maior evolução e onde surgem as emoções sociais nas relações com os seus pares. “É um período chave para o desenvolvimento do autoconceito e da percepção da habilidade social, fortalecida pela comparação com os outros⁶” (Pereira & Faria, 2015, p. 54).

De acordo com o modelo de regulação emocional de Denham (1998), a criança primeiramente percebe qual é a sensação, depois tem a percepção e faz a cognição do que sentiu. Por fim, escolhe a resposta à experiência emocional - lidar emocionalmente, lidar cognitivamente ou lidar comportamentalmente (Vale, 2009).

“O que sentimos mostra-nos como vivemos as coisas e não necessariamente como as coisas são na realidade” (Snel, 2019, p. 97)

Céspedes (2004) compara as emoções a uma caixa de ressonância dos instrumentos. “A caixa de ressonância é uma parte essencial da grande maioria dos instrumentos musicais, sobretudo dos de corda e percussão. Não só cumpre a função de ampliar o som como também é um fator decisivo para o timbre do instrumento”. Afirma que, as emoções são a nossa “preciosa caixa de ressonância”, um reflexo do que sentimos e a forma como encaramos as várias adversidades da vida (Céspedes, 2004, p. 6).

Chegamos então, à necessidade de regular as emoções para que haja uma resposta consciente e controlada da emoção.

⁶ “this is a key period for the development of the self-concept and the social ability perception, strengthened by the comparison with others” (Pereira & Faria, 2015)

2.2 Regulação emocional

Mayer e Salovey (1997) definem a regulação emocional como um conjunto de capacidades que permitem compreender e reconhecer o significado das emoções, refletir e encontrar a solução. Os estados emocionais influenciam o pensamento dos indivíduos, condicionando o modo como experienciam as situações (Freire, Bahia, Estrela, & Amaral, 2012).

Para Gross (2002) a regulação emocional são os processos pelos quais influenciemos as emoções que temos, quando as temos e a forma como as experienciamos e expressamos. É a chave para o desenvolvimento socio emocional das crianças, ou seja, desenvolve a capacidade de interagir e contruir relações com os outros. Assim, é fundamental que a criança seja capaz de reconhecer, ter consciência das suas emoções e regulá-las de acordo com o contexto que está inserida.

Segundo Vale (2009) a regulação emocional está inserida no grande conceito da competência emocional, a chave para as relações e interações pessoais. A autora refere que “A competência emocional é crucial para a capacidade de interação e relacionamento” (Vale, 2009 , p. 29). Esta competência emocional cria à criança as capacidades de consciência do seu estado emocional, identificar emoções alheias (crianças entre os sete e oito anos), expressar verbalmente as emoções, reconhecer que o estado emocional pode não requer a necessidade de ser exprimido por gestos ou palavras, adaptar-se a emoções adversas e de raiva, ser capaz de comunicar as suas emoções a outros e domínio das experiências emocionais. De notar que, a capacidade de identificar emoções nos outros não se verifica em crianças que são mal tratadas o que, normalmente, se reflete em comportamentos de agressividade e afastamento social (Vale, 2009 , p. 34 e 35)

É expectável que as crianças presentes neste estudo, de acordo com a sua idade, serão já capazes de utilizar estratégias de regulação emocional sem necessitarem da presença constante de um adulto. É nesta fase de final da infância e a entrada na adolescência, que o leque de emoções experienciadas e refletidas lhes permite começar a assumir um papel mais ativo na regulação das suas emoções e, posteriormente, ter uma maior capacidade de as reconhecer nos outros.

2.2.1 Importância da família

É em contexto familiar que ocorrem os primeiros passos para a educação emocional. No seio familiar, as crianças aprendem como se sentem em relação a elas próprias e como os outros reagem perante os sentimentos. Esta aprendizagem é resultante de fatores intrínsecos e extrínsecos, da forma como os pais interagem com a criança, como a mesma lida com os próprios sentimentos e os demais membros da família. O estudo realizado por John Gottman, da Universidade de Washington, que

analisou as interações dos pais como casal e a relação com os filhos, conclui que os casais que eram emocionalmente competentes no casamento eram os que melhor ajudavam os filhos nos vários estados emocionais (Goleman, 2012).

Uma das lições emocionais básicas para uma criança é, por exemplo, como distinguir entre sentimentos; um pai que não consiga identificar, digamos, a sua própria tristeza, não poderá ajudar o filho a compreender a diferença entre estar triste por ter sofrido uma perda, estar triste num filme triste, e a tristeza que sentimos quando acontece alguma coisa má a alguém de quem gostamos (Goleman, 2012, p. 205).

A base da aprendizagem emocional começa logo em bebé. Todas as interações entre pais e filhos, desde o nascimento têm uma “legenda emocional” e é com a repetição das mesmas que irão formar a criança. À entrada na escolaridade, as crianças devem ter as competências de cooperação, cumprimento de regras, capacidade de trabalhar autonomamente e respeitar o professor. As crianças que não apresentem estas valências ficam sujeitas a uma situação de risco, que poderão resultar na rejeição pelos pares ou até no insucesso escolar (Vale, 2009).

Para Gokhale (1980) a família é o centro da vida social, a origem do desenvolvimento do carácter e personalidade. Consequentemente, é no seio familiar que surge o amadurecimento psíquico e onde acontecem os primeiros traços de controlo emocional (Maia, 2019).

Apresenta-se a seguinte questão: e quando não há estrutura ou conhecimento por parte das famílias para ensinar estas valências? O próximo ponto é uma reflexão do papel da escola, principalmente do professor, na educação das crianças.

2.2.2 O papel da escola no desenvolvimento emocional e cognitivo da criança

Partindo da premissa, “A Escola ocupa na atualidade um espaço social de máximo significado, tanto pelos conteúdos formais que garante aos seus alunos (e.g. leitura ou a escrita) como pelo nível mais tácito de aprendizagens que proporciona (e.g. estabelecimento de relações interpessoais com pares e relações interpessoais hierárquicas; resolução de conflitos; cumprimento de regras estabelecidas em sala de aula; etc.).(...) a Escola constitui-se um pré-requisito ao nível do bem-estar (Eccles & Roeser, 2011), assim como um promotor determinante do desenvolvimento cognitivo e social do Ser Humano” (Miguel, Rijo, & Lima, 2012, p. 127).

Vale (2009) considera que as experiências positivas entre a criança e os educadores são também fundamentais para o desenvolvimento e bem-estar das mesmas.

Segundo Freire et. al. (2012) a gestão emocional dos alunos em contexto de sala de aula influencia o processo de aprendizagem. Refere que, é essencial saber identificar

emoções, estruturar a relação pedagógica e criar um clima afetivo propício à aprendizagem, sem descuidar os conteúdos inerentes à prática pedagógica. Este processo é uma experiência bilateral pois, além do professor estar consciente do aluno, o aluno também ficará aberto e disponível para o que se passa a seu redor, interpretando as emoções dos outros e expressarem devidamente as suas próprias emoções (Freire, Bahia, Estrela, & Amaral, 2012).

Sobre a importância da literacia emocional no ensino Goleman (2012) refere que é um “mandato acrescido” para as escolas, de forma a colmatar a falta de educação emocional por parte das famílias. Para esta “nova matéria” é crucial haver duas grandes modificações: os professores irem mais além do passar conhecimentos e que os membros da comunidade tenham um papel mais ativo na vida escolar.

O mesmo autor menciona:

A prova mais evidente do impacto destas lições de literacia emocional está talvez contida nos dados que o diretor de uma escola para rapazes de doze anos partilhou comigo. Uma regra inapelável desta escola é que qualquer aluno apanhado a lutar é suspenso. Mas à medida que as aulas de literacia emocional se multiplicaram ao longo dos anos verificou-se uma quebra drástica de suspensões (Goleman, 2012, p. 297).

Segundo Steiner (1997) entende-se por literacia emocional a “capacidade de compreender as próprias emoções, de ouvir ou outros e de ter empatia com as suas emoções e de exprimir emoções de modo produtivo” (Freire, Bahia, Estrela, & Amaral, 2012)

Num estudo realizado por Goleman (2012) presente no livro *Inteligência Emocional*, o autor concebe a relação entre Q.I. (quociente de inteligência) e competências pessoais. Realizado com alunos de diferentes níveis de Q.I., o estudo visa provar que o sucesso não está inteiramente ligado a um elevado Q.I., mas sim a pessoas com elevadas competências emocionais, isto é, capazes de lidar com a frustração, de criar relações pessoais e controlar as emoções.

Nas palavras de Karen Stone McCown, criadora do currículo da Ciência do Eu e diretora do Nueva: “A aprendizagem não acontece isolada dos sentimentos das crianças. A literacia emocional é tão importante para a aprendizagem como o ensino da matemática ou da leitura” (Goleman, 2012, p. 275).

Uma outra razão pela qual se deve atender à dimensão emocional do ensino reside no facto de a docência se centrar em interações pessoais intensas que obrigam os professores a um controlo emocional para poderem exercer a responsabilidade que têm no desenvolvimento dos seus alunos (Freire, Bahia, Estrela, & Amaral, 2012, p. 155).

Ainda sobre o papel do professor,

(...) o professor é uma referência em qualquer circunstância, o professor não é um funcionário como qualquer outro. O professor tem sempre na sua frente os olhos dos vinte, vinte e cinco, trinta, trinta e cinco ou quarenta estudantes que olham para ele, não apenas como um seccionador ou como um instrutor, olham para ele como alguém que é referência profissional, que é referência moral, que é referência cultural. E isto distingue o professor dos outros. (Grilo, 2007, p. 356).

Emílio Salgueiro defende que é num “corpo a corpo” que se inicia a descoberta. Considera o toque da mãe o primeiro processo fulcral para o início da aprendizagem, “O primeiro aprender vem do agarrar afetuoso do bebé pela sua mãe, e do agarrar afetuoso da mão pelo seu bebé”. Quando este processo não é inculido pelos pais, cabe ao educador ser um “bom guia” para estas crianças, fazendo-as sentirem-se úteis, mostrar interesse real por elas, ser tolerante e orientador (Salgueiro, 1996, p. 54).

Podemos concluir que, a educação emocional das crianças resulta de uma simbiose entre a família e a escola. Por um lado, a criança deve iniciar o percurso escolar com valências proporcionadas pelo ambiente familiar de modo a que, o professor tenha o papel regulador dessas mesmas aprendizagens, aprimorando-as. Assim, o professor deverá assumir uma postura de educador a todos os níveis (Casarin & Ramos, 2007).

2.3 Desafios educativos de hoje

As questões dos perigos da utilização desmedida das tecnologias são abordadas por vários autores revistos no presente relatório. “Subtemo-nos a um constante bombardear de sons e imagens que vêm de outras mentes diferentes das nossas, que enchem as nossas cabeças com informação e trivialidades, aventuras, excitação e desejos de outras pessoas.” Kabat-Zinn concluiu que, apesar do pouco tempo que nos resta para deixar a mente repousar em silêncio, aproveitamos esse tempo para ver televisão ao final do dia que nos absorve “o tempo, o espaço e o silêncio” (Kabat-Zinn, 2018, p. 184).

Goleman e Davidson (2018) referem que é notória a falta de consideração dada ao fortalecimento da atenção nas crianças e que, este défice de atenção se aplica não só às crianças, mas à sociedade em geral. Assim sendo, consideram que, o cultivo da capacidade de atenção é uma emergência para a saúde pública (Goleman & Davidson, 2018).

As investigações apresentadas por Pires (1982) revelam que as dificuldades de autocontrolo nas crianças são geralmente acompanhadas por problemas de atenção, comportamento agressivo, impulsividade, indisciplina em contexto de aula e dificuldades ao nível da aprendizagem (Miguel, Rijo, & Lima, 2012).

Além desta falta de atenção, podemos enumerar outros problemas como o controlo emocional, a agressividade em contexto escolar e a hiperatividade. Naturalmente, estas questões trazem novos desafios para todos os que lidam com esta realidade, desde os pais e cuidadores até à comunidade escolar.

Os dados nacionais, retirados do estudo realizado em 2014, referem que a maioria dos adolescentes que se envolveram em lutas foram em contexto escolar, com um amigo ou conhecido (cerca de 60% em ambas as variáveis) (Matos, Simoes, Camacho, Reis, & Equipa Aventura Social, 2015). No ano de 2018 registou-se uma ténue diminuição na percentagem de alunos que se envolveram em lutas no contexto escolar, cerca de 59%. No entanto, a percentagem de alunos que referem não se terem envolvido em lutas no último ano passou de 78 % em 2014 para 72,6% nos dados de 2018 (Matos & Social, 2018).

No campo da regulação de emoções, as respostas às perguntas: com que frequência sentiste que não estavas a ser capaz de controlar coisas importantes na tua vida, 16,2% dos jovens responderam nunca/quase nunca; quantas vezes sentiste que as dificuldades se estavam a acumular de tal modo que não consegues ultrapassá-las, 17,1% dos jovens responderam sempre/quase sempre (Matos & Social, 2018).

A tabela nº8 apresenta os dados recolhidos em 2018 sobre a capacidade de regulação emocional dos adolescentes:

Tabela 16: Capacidade de regulação emocional

Autorregulação	Nunca/Quase nunca	Às vezes	Sempre/Quase sempre
Com que frequência sentiste que não estavas a ser capaz de controlar coisas importantes na tua vida? (N=3479)	49,3%	34,5%	16,2%
Quantas vezes sentiste que as dificuldades se estavam a acumular de tal modo que não conseguias ultrapassá-las? (N=3462)	46,8%	36,1%	17,1%
Quantas vezes sentiste que as coisas estavam a correr à tua maneira (como tu querias?) (N=3469)	27,6%	43%	29,4%
Com que frequência te sentiste confiante com a tua capacidade de lidar com problemas pessoais? (N=3481)	26,2%	36,3%	37,5%

Fonte: (Matos & Social, A saúde dos adolescentes portugueses após a recessão, 2018, p. 12)

Saltzman (2020) refere que o stress na vida dos jovens tem vindo a aumentar. “Para alguns, stress significa simplesmente viver no nosso mundo ocidental acelerado e saturado pelos media. Para outros, o stress tem a ver com o facto de serem empurrados para desempenhar, com o facto de serem bem-sucedidos, entrar numa boa faculdade. Para outros ainda, o stress está ligado à ideia de terem de sobreviver em condições de vida em ambientes familiares extremamente desafiantes e até traumáticos” (Saltzman, 2020, p. 22).

2.4 Prática Instrumental Coletiva

A Prática Instrumental Coletiva refere-se a um grupo de instrumentistas que realizam música em conjunto, dando-lhes a oportunidade de enriquecimento tanto ao nível musical, como também a nível humano. As classes de conjunto permitem ao aluno trabalhar em grupo valências adquiridas nas aulas individuais de instrumento. Estas duas disciplinas estão interligadas, por um lado, a aula individual é caracterizada pela aquisição de conhecimentos e autonomia enquanto que, a classe de conjunto reflete um momento de cooperação e partilha (Garcia, 2014).

Arrans (2002) afirma que a classe de conjunto é o reflexo de o trabalho individual no contexto de grupo. Esta aula deve incidir-se na aquisição de hábitos, atitudes, valores e normas de convivência fundamentais para a atividade musical. Assim, a disciplina de PIC é fundamental no percurso académico dos alunos devido à sua natureza motivacional, criação de relações entre pares e de regulação comportamental através da observação dos bons exemplos (Garcia, 2014).

Swanwick (1991) considera que “A música é, acima de tudo, uma arte social em que a interpretação com os outros e a escuta é a motivação, a experiência e o processo de aprendizagem” (1991, p. 143).

As aulas de conjunto são parte integrante do currículo do Curso Básico de Música da CPL. Na Instituição, no 2º ciclo de ensino, utiliza-se maioritariamente os livros do método Suzuki, contudo, o docente tem liberdade para intercalar outras peças que considere pertinentes para uma melhor evolução dos alunos. Embora as aulas de conjunto tenham por base o repertório Suzuki e algumas técnicas sugeridas pelo músico, filósofo e educador, destacam-se alguns aspetos que não permitem que o método seja aplicado na sua plenitude:

⁷ “La música es, por encima de todo, un arte social em el que la interpretación com otros y la escucha de otros es la motivación, la experiencia y el proceso de aprendizaje”

- O método assenta em três pilares fundamentais: pais, aluno e professor. No projeto da CPL não se verifica a envolvimento dos pais na aprendizagem dos educandos que, além de não assistirem às aulas não os acompanham no estudo diário. A falta de envolvimento por parte dos encarregados de educação traduz-se frequentemente em comportamentos inadequados;
- No CBM o estudo de instrumento inicia aos 9/10 anos de idade enquanto que, a metodologia de Suzuki sugere o início da aprendizagem aquando a aprendizagem da língua materna.

Por outro lado, o CBM aproxima-se da metodologia por defender a existência da combinação destas aulas com as aulas individuais. Suzuki defende que a aula de conjunto além de jogar com a parte motivacional dos alunos também representa uma importante ferramenta para criar relações sociais e “um momento de execução, observação dos colegas, audição do repertório, e preparação das apresentações públicas” (Trindade, 2010, p. 35). Suzuki refere que:

as crianças gostam muito de tocar juntas. É divertido tocar juntas em ensemble. Não há repreensões e todas tocam juntas sem hesitar. Uma vez que os alunos mais avançados também estarão a tocar, o seu nível, que é mais alto, será absorvido pelas crianças mais novas, não apenas relativamente ao som, mas também à postura (Suzuki, 1981 como citado em (Santos, 2016).

2.5 Meditação

Com origem no ocidente a palavra “meditação” surge do termo medir, ou seja, medir a ação. Breyner (2016) refere, “Muitas vezes ouvimos a expressão “Vou meditar sobre este assunto”. Quer isto dizer que vou contemplar ou refletir sobre isto” (Breyner, 2016, p. 65). Com a prática da meditação, não queremos dizer que há uma paragem de pensamento pois, não é isso que acontece. O que realmente muda é a forma como agimos perante as situações e como olhamos para elas. Por fim, estarmos conscientes de que, não podemos controlar o que acontece, mas sim a forma de resposta aos diversos estímulos.

Na língua original de Buda, páli, não há correspondência direta para a palavra meditação. A palavra utilizada é *bhavana*, traduzida como “desenvolvimento através do treino”. “A meditação é na realidade uma questão de desenvolvimento humano” (Kabat-Zinn, 2018, p. 98).

Patanjali⁸ define a meditação como uma capacidade de um indivíduo controlar os processos mentais de forma a acalmar a nossa mente, de forma a que os pensamentos ocorram com menos frequência. Em suma, controlar as “flutuações mentais” (Breyner, 2016).

Ricard (2011) considera a meditação uma prática que “permite cultivar e desenvolver certas qualidades humanas fundamentais, do mesmo modo que outras formas de treino nos ensinam a ler, a tocar um instrumento musical ou a adquirir qualquer outra aptidão” (Ricard, 2011, p. 15)

Para Jon Zabat-Zinn a meditação é o momento em que paramos e estamos presentes. O mesmo autor considera que o mindfulness é uma capacidade inata em todos os seres humanos que se manifesta e aprofunda-se com a prática (Snel, 2019).

Segundo Goleman (1999) a arte da meditação é o método mais antigo para acalmar a mente e repousar o corpo. É o “treino sistemático da atenção. Ela tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer a nossa percepção” (Goleman, 1999, p. 3).

A meditação é um conjunto de técnicas para focar a mente num objeto, pensamento ou atividade particular. São deixadas aqui algumas técnicas usadas para o processo da meditação:

Mindfulness- capacidade de estar no momento presente, muitas vezes aliada à respiração.

Vipassana- observar as sensações do corpo, uma espécie de scan dos pés à cabeça tendo como objetivo da mente e aceitação da realidade.

Hridaya- “coração espiritual”. O centro do peito é o foco principal, tendo como objetivo aumentar a energia. (Breyner, 2016, pp. 85, 92,93).

Esta prática tem sido apontada como um meio para a autorregulação visto que, o seu objetivo é o controlar os processos internos. “Estudos comportamentais ajudam a demonstrar que estes efeitos também podem ser observados fora da prática, refletindo capacidades de regulação emocional e atencional. Por exemplo, o estudo de Ortner e cols. (2007) verificou que as pessoas que aprenderam meditação durante dois meses, em comparação a pessoas que fizeram relaxamento, apresentaram um maior controle da interferência de estímulos emocionais negativos irrelevantes no processamento cognitivo – avaliar se um som concomitante à apresentação da imagem era grave ou agudo. A avaliação das figuras desagradáveis também foi menos intensa no grupo da meditação, sugerindo que este treino resulta na capacidade de interromper um processamento prolongado do estímulo negativo.” (Menezes, Dell'Aglio, & Bizarro, 2011).

Em suma,

⁸ Patanjali foi um dos principais mestres do Yoga – criador do Yoga Súra.

Dedicamos muitos esforços à melhoria das condições exteriores da nossa existência, mas, afinal, é sempre o nosso espírito que vivencia o mundo e o traduz sob a forma de bem-estar ou de sofrimento. Se transformarmos a nossa maneira de perceber as coisas, transformamos a qualidade da nossa vida. E essa mudança resulta de um treino de espírito a que chamamos *meditação* (Ricard, 2011, p. 15).

2.5.1 Benefícios da Meditação

Jon Kabat-Zinn (2013) refere, “estudos de medicina e neurociência mostram que o mindfulness é uma capacidade essencial para a vida, que pode ter consequências profundas na nossa saúde física e mental. Melhora a aprendizagem, a inteligência emocional e o bem-estar geral ao longo da vida.” O mesmo autor afirma que, no caso dos adultos, se verifica a influência da prática de mindfulness em regiões importantes do cérebro, respeitantes às funções executivas, como é o caso do controlo de impulsos, tomadas de decisão, aprendizagem, memória e regulação emocional. Funções que, num acontecimento ou situação intensas têm a tendência em se deteriorar. Considerando, por fim, que com esta prática estas funções se tornam mais fortes. Quando fala do efeito da prática nas crianças, o autor menciona “Há cada vez mais provas de que isso é ainda mais acentuado nas crianças cujo sistema nervoso e cérebro são processo de desenvolvimento e são mais sensíveis aos efeitos negativos do stress” (Snel, 2019, pp. 12-15).

Um estudo realizado por Richard Davidson e Jon Kabat-Zinn, num grupo de trabalhadores de uma firma de biotecnologia teve como objetivo investigar as mudanças que ocorrem a nível fisiológico. A longo prazo, com a utilização do programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) em 8 semanas, previa-se que os indivíduos que usufruíram do programa reduziriam a ansiedade (essencialmente menos nervosismo e preocupação) e aumentariam a disposição em relação às emoções positivas. As medições foram realizadas aquando o término do curso e quatro semanas após, através de um questionário de ansiedade e registo da ativação elétrica do cérebro nas regiões anteriores esquerdas do córtex pré-frontal (zona do cérebro que assegura funções relacionadas com a atenção, julgamento, resolução de problemas, pensamento crítico, sentir e expressar emoções, empatia, controlo de impulsos, etc.). Em comparação com o grupo de controlo, os indivíduos que frequentaram o MBSR mostraram níveis de ansiedade significativamente menores no final do curso e quatro meses depois, além de uma maior ativação cerebral do lado esquerdo nos dois tempos da medição pós curso (McCown, Reibel, & Micozzi, 2010).

No campo da regulação emocional e capacidade de concentração, um dos princípios da meditação é o treino da concentração, visando a superação da dispersão mental. Este estado de concentração evita a perturbação da mente, “quanto menos a mente se perturbar, menos ela estará suscetível a desequilíbrios ou, dito de outra forma, quanto

mais concentrada a mente estiver, tão mais estável ela estará. É por isso que, tradicionalmente, diz-se que o objetivo da meditação é facilitar e gerar uma estabilidade mental e emocional” (Wallace & Shapiro, 2006) como citado em (Menezes, Dell'Aglio, & Bizarro, 2011, p. 240).

Ainda sobre a regulação emocional, Jon Kabat-Zinn (2018, p. 68) refere que “não temos de deixar que as nossas ansiedades e os nossos desejos por certos resultados dominem a qualidade do momento, mesmo quando as coisas são dolorosas. Quando temos de empurrar, empurramos. Quando temos de puxar, puxamos. Mas também sabemos quando não empurrar e quando não puxar”.

Aprender a prática *mindfulness* e, em seguida, usá-la em todos os aspetos da nossa vida, de acordo com as necessidades é algo semelhante a aprender como afinar um instrumento musical antes de o tocar. As orquestras e os músicos passam muito tempo a afinar os instrumentos. Porque não afinamos o nosso instrumento de aprendizagem antes de o usar? Porque não o afinamos antes e depois da escola, todos os dias? O que poderia ser mais básico que isso? O que poderia ser mais importante do que aprendermos a prestar atenção, a estarmos mais presentes e a sentirmo-nos confortáveis na nossa pele, com os nossos pensamentos, sentimentos e o nosso corpo? O que podia ser mais importante do que aprendermos e praticarmos a gentileza connosco e com os outros? (Snel, 2019, p. 17)

Num estudo realizado por Schonert-Reichl e Lawlor (2010), seis turmas do ensino básico receberam formação de *mindfulness* que consistia em quatro componentes dadas pelo professor: silenciar a mente, atenção consciente, gerir emoções e pensamentos negativos, e pensar sobre e reconhecer-se a si e aos outros. Os resultados mostram um aumento no otimismo, melhorias no comportamento e nas competências sociais (Saltzman, 2020).

O programa Mindful Schools realizou um estudo controlado com 915 crianças do ensino básico nas zonas de Oakland, onde os índices de criminalidade são elevados em que, após quatro horas de formação em *Mindfulness* foram capazes de notar um “aumento nas suas capacidades de prestar atenção, se acalmarem e mostrar cuidado pelo outro, bem como um aumento na conformidade social” (Saltzman, 2020, p. 212)

Ferreira (2016)conclui que:

meditação aumenta a autoestima; fornece ferramentas que permitem à criança relaxar quando necessita; aumenta a concentração; ensina a viver no presente com satisfação e consciência; desenvolve a inteligência emocional; beneficia a saúde; dá disciplina; fomenta a assertividade e respeito; aumenta a autoconfiança e autocontrole; dá paz interior; dá calma, tranquilidade e equilíbrio (Ferreira, 2016, p. 8).

Em suma, a meditação traz benefícios nos campos da concentração, défice de atenção, gestão emocional e diminui os pensamentos negativos e a agressividade.

Consequentemente, todas estas pequenas mudanças de regulação emocional irão resultar numa melhor relação com os seus pares.

2.5.2 Meditação para crianças

Quando falamos em meditação associamos a algo extremamente exigente ao nível da concentração e maturidade por isso, questionamo-nos se as crianças serão capazes de a concretizar.

Naturalmente, uma criança que seja capaz de se manter concentrada durante um extenso período de tempo é considerada uma criança excecional. Devido a fatores externos à escola e ao frenesim implementado na sociedade atual, é cada vez mais raro encontramos crianças com esta capacidade de concentração por isso, cabe-nos transmitir aprendizagens que a potenciem.

No livro *O Pequeno Buda*, o autor questiona: “Se a ciência comprova que a meditação é realmente benéfica em baixar o stress, que reconfigura o nosso cérebro, aumenta a nossa concentração e o nosso bem-estar, porque não ensiná-la já às crianças?” (Breyner, 2016, p. 35).

Snel (2019) considera que:

Se aprenderem o estarem atentas e conscientes no momento presente, as crianças aprendem a parar, a recuperar o fôlego e a sentir o que precisam nesse momento. Deixam de agir no modo piloto automático, passam a perceber os seus impulsos e aprendem a aceitar que nem todas as coisas da vida são agradáveis ou fixes. Aprendem a orientar a atenção – uma atenção meiga – para o que estiverem a fazer. Aprendem a não esconder nada e assim aprendem a compreender o seu mundo interior e o mundo dos outros.

Atualmente, as crianças estão sujeitas a inúmeros estímulos mentais nos ambientes dentro e fora da escola que cria agitação mental, discretamente treinada pela televisão, os jogos de vídeo, a cultura de frenesim e de constante mudança (Breyner, 2016).

Saltzman (2020) refere que através da prática de meditação as crianças podem aprender a tranquilizar-se, proporcionando-lhes vivências de atitudes como a bondade e curiosidade dos seus pensamentos. Ao observarem os seus mundos internos e externos dá-lhes a possibilidade de fazerem escolhas mais saudáveis, sábias e humanas, especialmente em situações do dia-a-dia, e a oportunidade de afastarem a realidade de violência nos recreios ou da tentação em caírem em comportamentos de risco.

O *Kindness Curriculum*⁹, programa de atenção plena e bondade feito em 12 semanas durante 20 minutos em crianças de jardim-de-infância, foi avaliado pelo grupo de investigadores liderado por Richard Davidson¹⁰. Considerando que existem diferentes taxas de amadurecimento da atenção, empatia e bondade, refletidos em sinais externos, os investigadores concluíram que, todos os circuitos cerebrais subjacentes a esse amadurecimento podem ser melhores orientados através do programa.

Na prática da meditação em crianças somos nós, adultos, que vamos ensiná-las a meditar. Ao ensinar, deve-se ter em conta a idade da criança de forma a adequar as práticas, que normalmente diferem entre relaxamento para idades dos 4 aos 8 anos e, para idades mais avançadas, o aumento da capacidade de foco.

⁹ Criado por Laura Pinger

¹⁰ Cientista da Universidade de Winsconsin- Madison. Autor do livro *The Science of Meditation*.

3. Plano de Investigação e Metodologia

Como forma de resposta às questões levantadas no início do relatório, optou-se por elaborar uma investigação-ação, implementada desde o início do mês de fevereiro até ao término das atividades escolares na disciplina de Prática Instrumental Coletiva com a turma de 5º ano do Curso Básico de Música na Casa Pia de Lisboa¹¹.

Lewin (1947) clarifica o conceito de investigação-ação como um processo em espiral em três fases: fase de planeamento (reconhecimento ou pesquisa), fase de ação e por fim, fase de pesquisa de factos sobre os resultados da ação (Afonso, 2005).

Afonso (2005) enumera cinco características da investigação-ação em contexto escolar: em primeiro lugar, é realizada por pessoas diretamente envolvidas na situação social que é objeto de pesquisa; em segundo lugar, o ponto de partida da pesquisa é constituído por questões práticas do trabalho quotidiano; em terceiro lugar a escolha desta abordagem implica o respeito e a adequação dos valores; em quarto lugar, a metodologia de recolha de dados deve ser compatível com os recursos disponíveis; por último, a investigação ação implica perseverança que permitirá ligar relacionar e confrontar ação e reflexão (Afonso, 2005).

Sucintamente, o estudo decorreu de seguinte forma:

- Foi utilizada a Escala de Envolvimento da Criança de Laevers (1991), em dois momentos (pré-teste e pós-teste), para observação de quatro alunos presentes no estudo;
- Implementou-se as sessões de meditação desde 7 de fevereiro de 2019 até 6 de junho de 2019 nas aulas de Prática Instrumental de Conjunto;
- Após as sessões, foram redigidas notas de campo de acordo com a observação participante;
- Realizaram-se entrevistas a seis alunos participantes no estudo.

¹¹ A Instituição já foi descrita na parte I do presente relatório.

3.1 Técnicas e instrumentos de recolha de dados

De forma a aferir os efeitos da intervenção foram utilizadas as seguintes técnicas de recolha de dados:

- Níveis de envolvimento da criança;
- Observação participante;
- Notas de campo;
- Entrevista.

3.1.1 Níveis de envolvimento da Criança

A escala de envolvimento da criança, criada em 1994 por Ferre Laevers, é parte integrante do projeto EXE e mais tarde adaptada no Manual Desenvolvendo Qualidades em Parcerias por Bertram e Pascal (2009). Apresenta-se em dois componentes: indicadores de envolvimento e níveis de envolvimento numa escala de cinco pontos.

Quanto aos indicadores de envolvimento, Laevers (1994) apresenta os seguintes aspetos a considerar:

Concentração: atenção orientada para a atividade;

Energia: a criança revela esforço e interesse pela atividade. Fisicamente revelada pela intensidade de como pega nos objetos ou na maneira como se exprime verbalmente e mentalmente pela através das expressões faciais;

Complexidade e Criatividade: a criança está no auge das suas capacidades e dá um contributo pessoal e criativo à tarefa;

Expressão Facial e Postura: consideram-se os indicadores não verbais de extrema importância. É importante focar o olhar da criança e se a postura revela concentração ou tédio.

Persistência: Duração da concentração na atividade;

Precisão: especial cuidado com os pormenores;

Tempo de reação: reage com rapidez aos estímulos;

Linguagem: expressa verbalmente a importância da atividade;

Satisfação: a criança demonstra gosto nos resultados apresentados.

A escala de envolvimento apresenta-se em:

Nível 1. Sem atividade: criança aparentemente ausente e sem energia perante uma atividade simples, estereotipada, repetitiva e passiva;

Nível 2. Atividade frequentemente interrompida: metade do período de observação revela ausência de atividade e falta de concentração. A falta de envolvimento não o permite retomar a tarefa;

Nível 3. Atividade quase contínua: Apesar de não demonstrar envolvimento real e de se distrair com facilidade a criança faz alguns progressos;

Nível 4. Atividade contínua com momentos de grande intensidade: a criança passa por momentos de envolvimento de grande intensidade e quando há interrupções tem a capacidade de a retomar. Não se deixa envolver por estímulos exteriores;

Nível 5. Atividade intensa prolongada: demonstra, através da atividade continuada e intensa que está a desenvolver que atingiu o mais elevado grau do envolvimento. Não é necessário estarem presentes todos os sinais de envolvimento, mas sim os principais: concentração, criatividade, complexidade, energia e persistência.

Foram observadas quatro crianças das oito presentes no estudo. Duas do sexo feminino e duas do sexo masculino, todas elas com dez anos.

Os resultados foram obtidos com seis observações a cada criança, três da parte da manhã e três da parte da tarde, em dois dias distintos da semana. As observações decorreram durante o estudo de instrumento.

Tabela 17: Tabelas de preenchimento de níveis de envolvimento da criança

Manhã/Tarde	Nível de Envolvimento				
	1	2	3	4	5
Descrição de períodos de 2 minutos cada					
Hora:					
Hora:					
Hora:					

Fonte: Manual DQP (2009)

3.1.2 Observação participante e notas de campo

Segundo Vogot (1999 citado em (Monico, Alferes, Casto, & Parreira, 2017, p. 725) a observação participante é um tipo de investigação em que “(...) o observador participa como membro do grupo que está a estudar”. Os observadores, sendo levados a partilhar papéis inseridos no grupo encontram-se em condições favoráveis para observar situações, factos e comportamentos que poderiam ser reprimidos ou mesmo adulterados na presença de estranhos.

Ao acompanhar as crianças no momento da meditação torna o processo mais credível aos seus olhos. Para todas as crianças foi o primeiro contacto que tiveram com esta prática por isso, considereei importante assumir a atitude que era pretendida.

Foram redigidas notas de campo após o decorrer dos momentos de meditação. Segundo Máximo-Esteves (2008, p. 88) “No momento após a ocorrência, as notas de campo tomam a forma de registo escrito. Trata-se de anotações extensas, detalhadas e reflexivas, elaboradas depois da aula”.

As notas de campo foram redigidas e organizadas de acordo com a tabela 18.

Tabela 18: Tabela de observação

Data				
Meditação				
Observações	Mantiveram o silêncio		Movimentações na sala	

Fonte: Elaboração própria

3.1.3 Entrevista

A entrevista foi uma das metodologias usadas na investigação, por se revelar um aspeto fundamental para conhecer o ponto de vista do outro (Maximo-Esteves, 2008). As entrevistas foram realizadas no ano letivo de 2019/2020 a seis alunos dos oito presentes no estudo, três rapazes e três raparigas. Devido à suspensão das atividades letivas presenciais em resposta ao surto do vírus Covid-19, as mesmas foram efetuadas via telefone.

Seguidamente, apresenta-se o guião para a entrevista:

1ª Pergunta: O que é para ti a meditação?

2ª Pergunta: Gostaste de fazer meditação?

3ª Pergunta: O que sentiste quando estávamos a praticar?

4ª Pergunta: O que sentiste depois?

5ª Pergunta: Achas que, nos dias em que tiveste este momento, conseguiste gerir melhor as emoções menos positivas que sentias, como por exemplo a zanga/raiva e a tristeza?

6ª Pergunta: Achas que a meditação também tem ajudado a tua concentração nas tarefas e a ter comportamentos menos impulsivos e socialmente mais adequados?

4. Apresentação e Análise dos resultados

4.1 Níveis de envolvimento da criança

Os resultados de envolvimento da criança foram obtidos através de quatro sessões de observação divididas em dois momentos: pré-teste e pós-teste. Lembra-se que, os alunos foram observados de acordo com os indicadores e respetiva escala de envolvimento de Laevrs (1994) organizada em níveis de 1 a 5¹².

De acordo com as tabelas abaixo apresentadas (tabelas 19 e 20), cada momento contou com uma observação da parte da tarde e outra da parte da manhã. De acordo com o Manual DQP, seria espectável que as observações feitas da parte da manhã registassem maiores níveis de envolvimento. Considera-se importante referir que no pós-teste, as sessões de observação efetuadas à tarde tiveram lugar no dia da meditação e as sessões da manhã no dia seguinte.

Tabela 19: Síntese de resultados pré-teste

Data	Sessão 1 - 10/01/2019			Sessão 2 - 11/01/2019		
Horas	15h	15h30	16h	9h20	9h50	10h20
Aluno A	2	2	1	2	3	2
Aluno B	2	3	3	3	4	3
Data	Sessão 1 - 17/01/2019			Sessão 2 - 18/01/2019		
Horas	15h	15h30	16h	9h20	9h50	10h20
Aluno C	1	2	1	2	2	1
Aluno D	2	3	3	3	3	4

Fonte: Elaboração própria

¹² Consultar o ponto 3.1.1

Tabela 20: Síntese de resultados pós-teste

Data	Sessão 3 – 30/05/2019			Sessão 3 – 31/05/2019		
Horas	15h	15h30	16h	9h20	9h50	10h20
Aluno A	3	3	2	2	3	2
Aluno B	3	3	4	4	3	3
Data	Sessão 4 – 6/05/2019			Sessão 4 – 7/05/2019		
Horas	15h	15h30	16h	9h20	9h50	10h20
Aluno C	2	2	3	1	2	2
Aluno D	3	4	3	3	3	3

Fonte: Elaboração própria

Seguidamente, os gráficos (1,2,3 e 4) apresentam os resultados individuais de envolvimento dos alunos e o gráfico número 5 representa a síntese dos resultados de todos os alunos pré-teste e pós-teste.

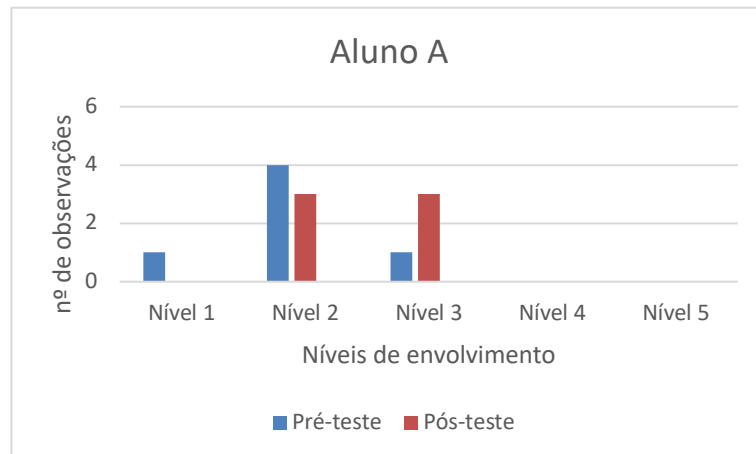


Gráfico 1: Resultados das observações - Aluno A

Fonte: Elaboração do autor

Através do gráfico 1, podemos verificar a supressão de níveis 1 de envolvimento e um acréscimo de nível 3 de envolvimento entre a primeira e a segunda observação no aluno A.

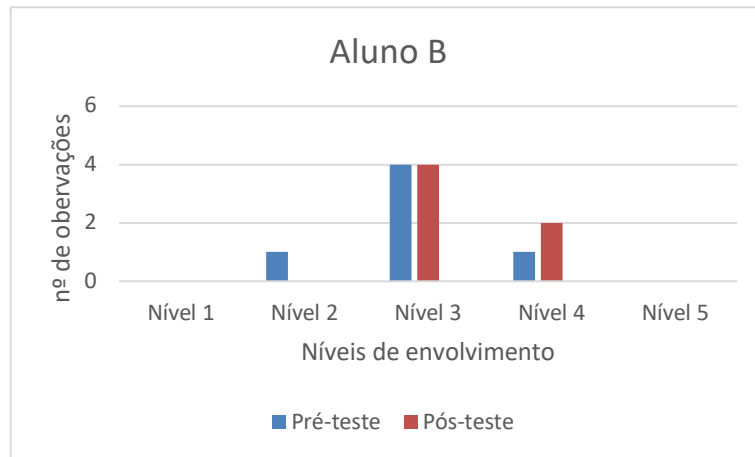


Gráfico 2: Resultados das observações - Aluno B

Fonte: Elaboração do autor

De acordo com o gráfico 2, verificou-se a supressão de nível 2 de envolvimento e aumento de uma observação de nível 4 para o aluno B.

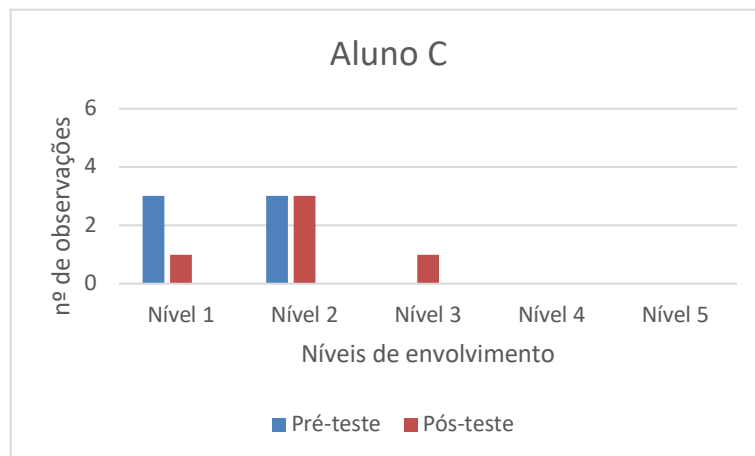


Gráfico 3: Resultados das observações - Aluno C

Fonte: Elaboração do autor

No aluno C verificou-se uma diminuição significativa de observações de nível 1 e o aparecimento de uma atividade quase contínua.

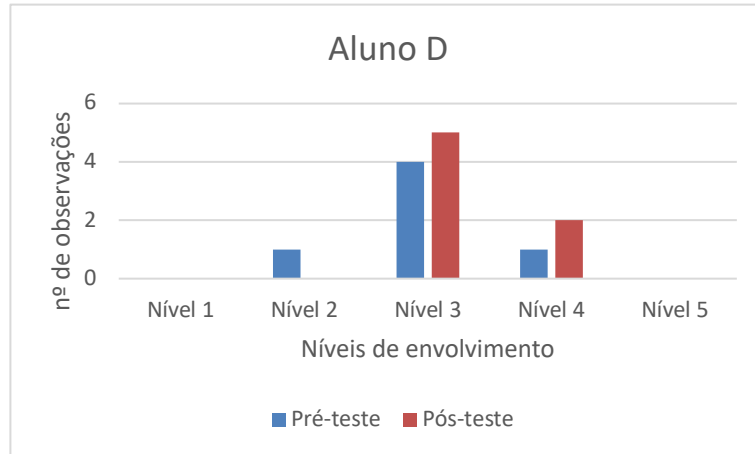


Gráfico 4: Resultado das observações - Aluno C

Fonte: Elaboração do autor

Nas observações ao aluno D constatou-se que no pós-teste houve supressão do nível mais baixo de envolvimento apresentado nas primeiras observações e conseqüentemente, um aumento dos níveis 3 e 4.

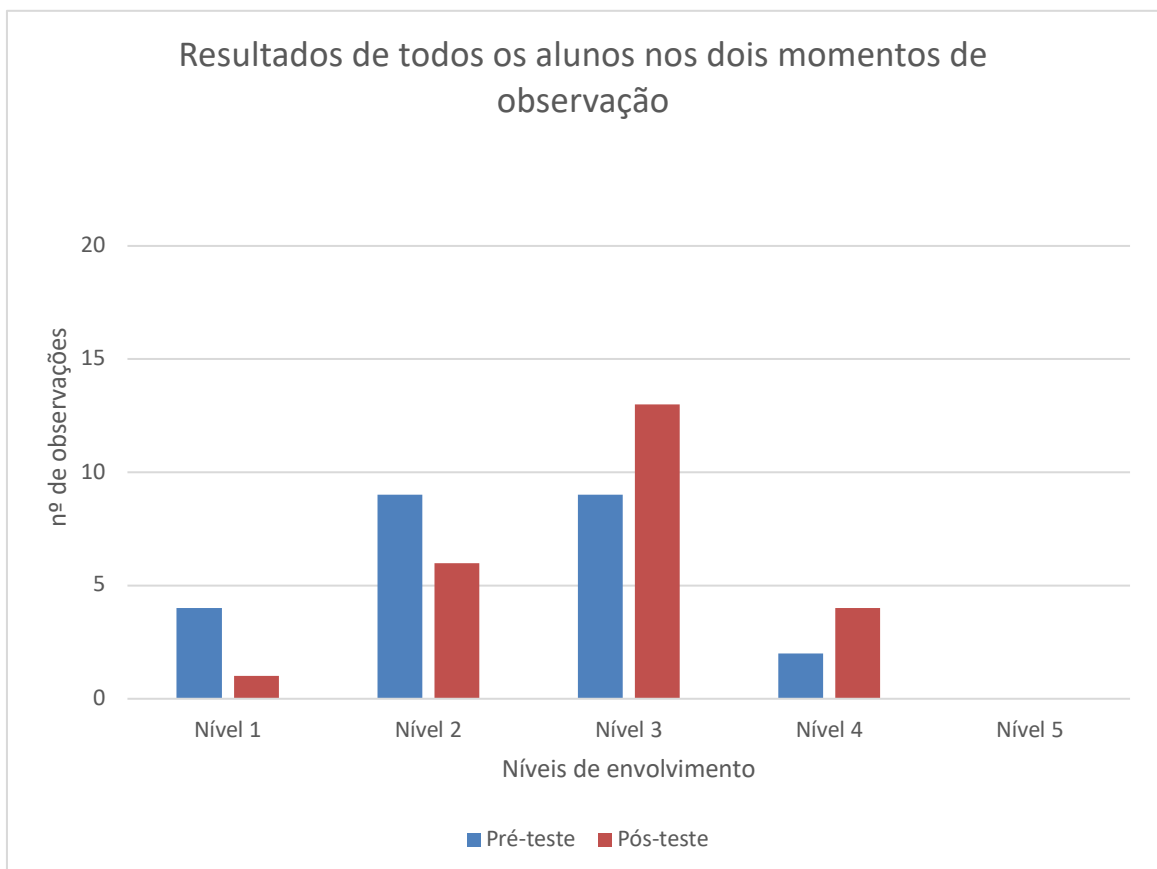


Gráfico 5: Síntese de resultados

Fonte: Elaboração própria

A partir do gráfico 5 e da síntese de resultados das tabelas 19 e 20 podemos verificar:

- Supressão de observações de nível 1;
- Diminuição de 3 observações nível 2;
- Aumento de nível 3 de envolvimento (9 observação no pré teste e 13 no pós teste);
- Aumento de nível 4 nas observações de pós teste;
- Em ambos os momentos de observação, não se verificou nível 5 de envolvimento em nenhum dos alunos;

Os progressos mais evidentes verificam-se nos alunos A e C, que apresentaram menos envolvimento no início do estudo. No que se refere aos níveis de envolvimento constatou-se, em todos os alunos, uma diminuição dos níveis mais baixos de envolvimento no pós-teste.

No pré teste, os níveis de envolvimento da parte da manhã apresentaram melhores resultados (tabela 19). No entanto, as observações efetuadas da parte da tarde no pós-teste, foram no dia da meditação e apresentaram melhores resultados do que as observações feitas pela manhã (tabela 20). Este último resultado manifesta uma posição contrária face ao descrito no Manual DQP, o que é possível aferir que, a meditação apresentou provas nos benefícios nos níveis de envolvimento dos alunos, levando-os para estados de maior envolvimento nas tarefas, mesmo quando era espectável sentirem-se mais cansados e, conseqüentemente apresentarem níveis mais baixo de envolvimento (o que acontece, normalmente na parte da tarde).

4.2 Observação participante e notas de campo

Nas tabelas de observação não foram considerados os aspetos “manteve os olhos fechados” ou “manteve a posição” porque a professora se encontrava de olhos fechados durante todo o processo.

A análise das notas de campo onde foram registadas as evidências comportamentais dos alunos ao longo da implementação do estudo, permitiu constatar uma evolução bastante positiva da turma nos momentos de meditação. Era previsível que nas primeiras sessões, a turma se mostrasse agitada e apresentasse comportamentos como risos e sussurros, resultantes do contacto com uma experiência inusitada na sua vida pessoal e escolar. Este facto verificou-se não só na primeira sessão, mas também nas sessões em que a turma chegava à aula mais agitada. No entanto, os alunos que revelavam habitualmente maior dificuldade na adequação do comportamento eram os que se sentavam primeiro para usufruir do momento. Nos

mesmos, foi possível observar melhorias notórias ao nível do comportamento no decorrer da aula.

Todas as sessões de meditação foram adaptadas de acordo com o primeiro contacto com a turma em contexto de aula. Apesar das sessões serem previamente programadas, elaborou-se uma pesquisa de várias meditações de forma obter um leque alargado de possibilidades. Refiro, por exemplo, que a sessão de dia 28 de fevereiro não seria, originalmente, para fazer a meditação do “botão da pausa”¹³. No entanto, a turma tinha realizado um teste antes da aula de PIC e a entrada na sala de aula ocorreu de forma desordenada e com muito ruído. Assim sendo, optou-se por modificar o planeamento de forma a ir de encontro ao que os alunos estavam a necessitar naquele momento.

Notou-se também uma alteração no comportamento na prática de meditação. Nas primeiras aulas a professora dizia aos alunos que iam começar a sessão, no dia 4 de abril¹⁴ foram os alunos que perguntaram se a aula iria começar com o momento. A partir dessa data, já se sentavam voluntariamente e preparavam-se para o momento.

Além das melhorias de comportamento no decorrer da aula, constatou-se uma mudança de atitude dos alunos na entrada e saída da sala de aula. Apesar de ainda entrarem na sala de aula muito agitados, após afinarem os instrumentos, sentavam-se e sentia-se a turma a acalmar aos poucos. Este facto pode demonstrar rotina, mas também pode ser considerado como uma mais valia e o gosto pelas sensações que o momento lhes proporcionava. No final da aula, já eram capazes de arrumar os instrumentos em silêncio, o que não se observou no decorrer do 1º período.

4.3 Entrevistas

Foi realizada uma entrevista no final do estudo a seis alunos participantes na investigação, com o objetivo de aferir o impacto que os momentos de meditação, implementados nas aulas coletivas, tiveram em cada aluno não só no decorrer da experimentação, mas também após esse período.

A tabela 21, sintetiza e organiza a análise de conteúdo dos dados obtidos nas entrevistas acima referidas.

¹³ Consultar APÊNDICE C.

¹⁴ Consultar APÊNDICE C.

Tabela 21: Análise de conteúdo dos dados das entrevistas

Categorias	Questões	Unidades de registo	Nº de unidades de registo
Conceção sobre a meditação	O que é para ti a meditação?	“Estar em silêncio” “Pensar na respiração” “Imaginar”	(n=1)
Apreciação afetiva	Gostaste de fazer meditação?	Sim	(n=6)
	O que sentiste quando estávamos a praticar?	“Calma” “Senti-me bem” “Silêncio”	(n=3) (n=1) (n=1)
	O que sentiste depois?	“a aula corria melhor e ficávamos todos mais calmos” “mais concentrada e feliz” “Sentia-me menos nervoso”	(n=1)
Implicações da meditação no comportamento	Achas que, nos dias em que tiveste este momento, conseguiste gerir melhor as emoções menos positivas que sentias, como por exemplo a zanga/raiva e a tristeza?	“Sim” “Às vezes”	(n=5) (n=1)
	Achas que a meditação também tem ajudado a tua concentração nas tarefas e a ter comportamentos menos impulsivos e socialmente mais adequados?	“Sim” “Às vezes” “Não me lembro”	(n=3) (n=2) (n=1)

Fonte: Elaboração própria

Relativamente à primeira pergunta, as respostas variaram entre estar em silêncio, sentar, fechar os olhos, respirar mais lento e pensar na respiração. Todas estas respostas são válidas e, na realidade, todas elas fazem parte do processo da meditação. No entanto, não denotam uma verdadeira compreensão do conceito. A resposta “é imaginar” do aluno E, pode ser explicada por muitas vezes a meditação ser feita através de uma história, como foi o caso da “Câmara do coração”¹⁵.

À pergunta “gostaste de fazer meditação” todos os alunos responderam sim.

¹⁵ Consultar APÊNDICE C.

A palavra “calma” foi a mais escolhida pelos alunos quando questionados acerca da sensação que lhes transmitiu o momento. Também houve respostas como “senti-me bem”. Foi também apresentada uma resposta interessante de um aluno que afirma sentir “silêncio”. Apesar desta expressão não estar inteiramente ligada a um estado ou emoção, também pode ser considerada como tal. Considero esta resposta particularmente especial, por atualmente a escola ser um lugar tão barulhento em particular por esta turma também apresentar esta característica. O facto de este aluno ter apreciado o silêncio que o momento lhe proporcionou revela uma perspectiva que considero interessante destacar.

Quando questionados sobre as sensações após o período de meditação, os alunos responderam: “a aula corria melhor e ficávamos todos mais calmos”, “sentia-me mais calma e falava menos na aula”, “que me portava melhor”, “mais concentrada e feliz”, “senti que o dia corria melhor”.

Na pergunta número cinco, “Achas que, nos dias em que tiveste este momento, conseguiste gerir melhor as emoções menos positivas que sentias, como por exemplo a zanga/raiva e a tristeza?”, há relevância nas respostas dos alunos B e E que afirmaram “chateava-me menos” e “sentia-me menos nervoso”. Os restantes alunos limitaram-se a responder “sim” ou às vezes”.

Na pergunta número seis, as respostas variaram entre “sim” e “às vezes” sendo que um dos alunos afirmou que não se lembrava.

5. Conclusão

A elaboração do Projeto do Ensino Artístico revelou-se fundamental na minha atividade enquanto docente, proporcionando-me uma reflexão mais profunda acerca das metodologias utilizadas em sala de aula. Para iniciar este processo, foi necessário identificar quais as principais dificuldades no processo ensino/aprendizagem. Estando direcionada a minha atividade para projetos sociais, uma das maiores dificuldades encontradas, transversais aos restantes docentes, é a capacidade de concentração dos alunos que advém da falta de regulação emocional/comportamental, principalmente nas aulas de conjunto. Assim, a escolha do tema de investigação é resultante de uma necessidade de, cientificamente, compreender melhor a fonte desta problemática e consequentemente adquirir ferramentas que me permitissem obter melhores resultados junto dos meus alunos.

A utilização da metodologia de investigação-ação revelou-se uma importante ferramenta para a minha evolução profissional pois criou a oportunidade de colocar em práticas novas estratégias, avaliar com algum rigor as mudanças operadas tendo por base a motorização do comportamento dos alunos, e operacionalizar, paralelamente, processos de análise e reflexão. Este projeto debruçou-se sobre o impacto das práticas de meditação nas aulas de PIC e o resultado na regulação emocional dos alunos. Pretendeu-se assim dar resposta às questões da investigação: Terão as atividades de meditação um impacto positivo no desenvolvimento da concentração e regulação emocional das crianças que frequentam o Curso Básico de Música na Casa Pia de Lisboa? Será a música uma importante aliada para atingir esses objetivos (desenvolvimento da concentração e regulação emocional)?

As grelhas de envolvimento da criança aferiram o impacto da implementação da prática ao nível do envolvimento nas tarefas. A partir da análise dos gráficos e tabelas de registo dos resultados obtidos através da escala de Laevers, pode concluir-se que houve uma evolução nessa dimensão. Após a implementação do estudo, os alunos apresentaram resultados de maior envolvimento e revelaram maior concentração, principalmente nas observações feitas no dia da sessão de meditação. Foi possível verificar que, as alterações mais notórias incidiram nos alunos que apresentaram níveis mais baixos de envolvimento no pré-teste.

Os registos resultantes da observação participante e notas de campo permitiram identificar uma alteração no comportamento da turma, não só no momento da meditação, mas também no decorrer da aula. Primeiramente, considera-se importante relembrar que, as sessões aconteceram após um planeamento prévio sendo adaptadas sempre que se revelou necessário. Apesar de se constatar alguma desordem na entrada em sala de aula, após a sessão era notória uma alteração no comportamento dos alunos, verificando-se mais propício à aprendizagem. Também se apurou em algumas sessões, até ao final do estudo, ruídos e movimentações exageradas na sala, no entanto, no final das mesmas a turma demonstrou-se bastante mais calma e concentrada.

Paralelamente, foi também evidente a alteração dos comportamentos, comparativamente ao 1º período, no que se refere ao silêncio obtido no momento da arrumação dos instrumentos e no momento destinado às sessões de meditação. Inicialmente, a preparação para as sessões era morosa e desordenada sendo necessária a intervenção recorrente da professora. Posteriormente, os alunos passaram a ter iniciativa de se posicionar para iniciarem/disfrutarem das sessões.

As entrevistas foram fundamentais para compreender a perspetiva dos alunos no que se refere ao impacto do momento da meditação bem como a aspetos individuais do dia a dia. Foi possível verificar que os alunos apreciaram os momentos de meditação e perceberam/sentiram o efeito, ao nível comportamental, desta prática. Pode-se assim afirmar que todos os alunos apreciaram o momento que lhes foi proporcionado e sentiram efeito a nível comportamental durante e após a prática. O facto de todos os alunos apreciarem os momentos de meditação revela que a introdução dessa atividade lhes transmitiu algo de positivo. Por último, é bastante gratificante ouvir respostas como “acho que me chateava menos” ou “portava-me melhor na aula” pois refletem o impacto da meditação na regulação emocional dos alunos.

Aliar a música à meditação, em concreto à disciplina de PIC, pode potenciar o processo de aprendizagem, a autorregulação, a cooperação e a entreaajuda. Esta conjugação deve ser adaptada mediante os resultados obtidos em cada sessão, pretendendo-se maximizar o benefício desta prática. Este estudo, bem como as práticas utilizadas, não pretendem ser um modelo a aplicar numa escola e/ou a um grupo de alunos. Para que as sessões surtam um efeito positivo nos alunos é importante que sejam adaptadas à realidade de cada comunidade educativa.

5.1 Limitações do estudo

Findo o relatório, considero que esta temática ainda carece de aprofundamento. O tempo da implementação foi escasso para aferir os resultados que as sessões terão a médio prazo. Tendo a disciplina de PIC um programa a cumprir, não permitiu a utilização de outros instrumentos de recolha de dados que poderiam ter sido importantes nesta investigação, tais como:

- Diários de meditação;
- Pequenas conversas sobre o momento após a meditação.

Do estudo poderiam ter surgido aspetos mais concretos caso houvesse uma maior regularidade das aulas. Assim, seria possível observar com mais profundidade os benefícios das sessões e talvez surgissem outras valências ao nível comportamental dos alunos.

A bibliografia referente à meditação para crianças em contexto escolar e musical é reduzido.

Sendo o estudo realizado apenas numa escola e turma não permite obter resultados de maior dimensão, embora nunca tenha sido essa a pretensão.

Como sugestão, gostaria de desafiar as comunidades educativas para a reflexão/exploração/aplicação desta prática nas aulas de PIC bem como, em vários momentos do dia a dia na escola em que os alunos precisam de parar e refletir. Espero que este trabalho represente a importância de proporcionar aos alunos um ambiente propício à aprendizagem. Os conteúdos programáticos impostos só podem ser aprendidos/ensinados quando o aluno está predisposto para a aprendizagem, sendo da competência das entidades educativas encontrar estratégias que possam potenciar as capacidades de cada aluno e para cada aluno. Que este trabalho reflita a importância de proporcionar às crianças e à escola um local onde se aprendem outras valências além das impostas pelos conteúdos programáticos. Por último, deixo também um convite aos encarregados de educação, para esta prática em que ainda há tanto ou mais para descobrir.

Bibliografia

- Afonso, N. (2005). *Investigação Naturalista em Educação - Um guia prático e crítico*. Lisboa: ASA.
- Amado, J. (2007). *Angústias, dilemas e práticas docentes perante alunos em risco...* . *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 41, 121-142.
- Araújo, L. M.; Marvão, F.; Coelho, T.; Tavares, A. & Pinto, J. S. (2000). *220 anos Casa Pia de Lisboa Instruir; Educar e Amparar*. Lisboa: Casa Pia de Lisboa.
- Bertram, T. & Pascal, C. (2009). *Manual DQP – Desenvolvendo Qualidade em Parceria*. Lisboa, Ministério da Educação, Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.
- Breyner, T. d. (2016). *O Pequeno Buda* . Lisboa: Arena.
- Casarin, N. & Ramos, M. B. (2007). *Família e aprendizagem escolar*. *Revista Psicopedagogia*, 74, 182-201.
- Céspedes, A. (2004). *Educar as emoções*. Lisboa: Editorial Presença.
- Coelho, M. H. (1998). *CASAPIANO Uma Questão de Identidade*. Lisboa: Casa Pia de Lisboa.
- Coutinho, C.; Sousa, A., Dias, A.; Bessa, F.; Ferreira, M. J. & Vieira, S. (2011). *Investigação-acção: Metodologia Preferencial nas práticas educativas*. *Psicologia, Educação e Cultura*, 2, 355-379.
- Damasio, A. (2013). *O sentimento de si*. Lisboa: Círculo de Leitores.
- Faria, S. M.; Esgalhado, G. & Pereira, C. G. (2017). *Measurements to Assess and Programmes to Promote Socio-emotional Competences in Children with Intellectual Disability*. *The European Journal of Social and Behavioural Sciences*, 2335-2352.
- Ferreira, R. C. (2016). *A meditação como forma de promover as relações de amizade entre as crianças*. (Dissertação de Mestrado em Educação Pré-Escolar). Algarve: Universidade do Algarve - Escola Superior de Educação e Comunicação.
- Freire, I., Bahia, S., Estrela, M. T., & Amaral, A. (2012). *A Dimensão Emocional da Docência: Contributo para a Formação de Professores*. *Revista Portuguesa da Pedagogia*, 46, 151-171.
- Garcia, I. M. (2014). *A prática instrumental coletiva no contexto do ensino integrado de música da Casa Pia de Lisboa*. (Dissertação de mestrado em Ensino da Música). Lisboa: Universidade Lusíada.
- Goleman, D. (1999). *A arte da meditação: um guia para a meditação*. (D. De Masi, Trad.) Rio de Janeiro: GMT Editores.
- Goleman, D. (2012). *Inteligência Emocional*. Lisboa: Círculo Leitores.
- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2018). *The Science of Meditation*. Great Britain: Penguin Random House.
- Grilo, E. M. (2007). *Sucesso e Insucesso: Escola, Economia e Sociedade*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Gross, J. J. (2002). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*. *Psychophysiology*, 39, 281-291.

- Kabat-Zinn, J. (2018). *Para onde quer que vás, aí estarás*. Amadora: Nascente.
- Lisboa, C. P. (2007). *A Carta - Um Compromisso para a Acção*. Lisboa: Casa Pia de Lisboa, I.P.
- Lisboa, C. P. (2018). *Casa Pia de Lisboa*. Obtido de <http://www.casapia.pt/ceds.html>
- Lusa. (fevereiro de 2012). *Música potencia resultados escolares e enquadramento social de alunos da Casa Pia*. Obtido de http://www.rtp.pt/noticias/cultura/musica-potencia-resultados-escolares-e-enquadramento-social-de-alunos-da-casa-pia_n523604
- Maia, A. (2019). *O Método Suzuki e as Redes Sociais*. (Dissertação de Mestrado em Ensino da Música). Castelo Branco: Instituto Politécnico de Castelo Branco - Escola Superior de Artes Aplicadas-
- Matos, M. G. & Social, A. (2018). *A saúde dos adolescentes portugueses após a recessão*. Lisboa: Equipa da Aventura Social & Faculdade de Motricidade Humana.
- Matos, M. G.; Simoes, C.; Camacho, I.; Reis, M. & Equipa Aventura Social. (2015). *A saúde dos adolescentes portugueses em tempos de recessão*. Lisboa: Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais & FMH.
- Maximo-Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-Acção*. Porto: Porto Editora.
- McCown, D.; Reibel, D. & Micozzi, M. S. (2010). *Teaching Mindfulness - A Practical Guide of Clicians and Educators*. New York: Springer.
- Menezes, C. B.; Dell'Aglio, D. D. & Bizarro, L. (2011). *Meditação, bem-estar e a Ciência Psicológica: Revisão de Estudos Empíricos*. *Interação em Psicologia*, 15, 239-248.
- Miguel, R. R.; Rijo, D. & Lima, L. N. (2012). *Fatores de Risco para o Insucesso Escolar: A Relevância das Variáveis Psicológicas e Comportamentais do Aluno*. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 46, 127-143.
- Monico, L.; Alferes, V. R.; Casto, P. A. & Parreira, P. (Julho de 2017). *A Observação Participante enquanto metodologia de investigação qualitativa*. Obtido de ResearchGate: https://www.researchgate.net/publication/318702823_A_Observacao_Participante_enquanto_metodologia_de_investigacao_qualitativa?fbclid=IwAR0AWOJQfBclUMr3hELx6mOqsFwOipleoXQtI1GmQIkh-5WTLtG0s5UQqtA
- Nery, R. V. & Castro, P. F. (1991). *História da Música Portuguesa*. Lisboa: Imprensa Nacional Casa da Moeda.
- Pereira, C. G. & Faria, S. M. (2015). *Do you feel what I feel? Emonional developmen in children with ID*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 165, 52-61.
- Perestrelo, V. (2015). *Mindfulness na Educação*. Oeiras: Edições Mahatma.
- Ricard, M. (2011). *A Arte da Meditação*. Lisboa: Editorial Presença.
- Salgueiro, E. (1996). *Sentir, pensar e aprender. Análise Psicológica*, 1, 53-59.
- Saltzman, A. (2020). *Um lugar quieto e silencioso*. Oeiras: Mahatma.
- Santos, G. (2016). *A importância da classe de conjunto de violinos Suzuki no desenvolvimento musical, pessoal e social dos alunos*. (Dissertação de mestrado em Ensino da Música). Castelo Branco: Instituto Politécnico de Castelo Branco -Escola Superior de Artes Aplicadas.
- Snel, E. (2019). *Senta-te Quietinho Como Uma Rã*. Lisboa: Lua de Papel.

Swanwick, K. (1991). *Música, pensamiento y educación*. Madrid: Ediciones Morata, S.L.

Trindade, A. (2010). *A Iniciação em Violino e a Introdução do Método Suzuki em Portugal*. (Dissertação de Mestrado em Ensino Vocacional da Música). Aveiro: Universidade de Aveiro - Departamento de Comunicação e Arte.

Vale, V. M. (2009). *Tecer para não ter de remendar*. (Dissertação de Doutoramento em Ciências da Educação). Coimbra: Universidade de Coimbra -Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.

Referências Legislativas

Diário da República, Presidência do Conselho de Ministros, Decreto-Lei no54/2018, de 6 de julho.

APÊNDICES

APÊNDICE A - Minuta de autorização para gravação de aulas

Pedido de autorização para direitos de imagem do aluno

Catarina da Silva Bastos, docente de Violino, atualmente a frequentar o Mestrado em Ensino da Música na Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco, e tendo sido solicitado à mesma que nesse âmbito apresente um trabalho que consiste na gravação audiovisual de uma aula de Instrumento e de Prática Instrumental Coletiva por período, sendo este um dos elementos de avaliação, vem pelo presente requerer a V. Exa. a necessária autorização para filmar uma aula com a participação do seu educando.

Mais se informa que as imagens e vídeos realizados servirão unicamente e exclusivamente para fins académicos estando a identidade e privacidade dos alunos assegurada.

O armazenamento será feito por tempo limitado e no estrito cumprimento dos objetivos académicos da docente.

Eu, _____, Encarregado de Educação do/a aluno/a _____, autorizo que este seja filmado na aula de Instrumento e Prática Instrumental Coletiva para efeitos da avaliação da docente Catarina Bastos no Mestrado em Ensino da Música, nos termos e para os efeitos referidos supra.

Lisboa, 26 de novembro de 2018,

(E.E)

APÊNDICE B- Fichas de envolvimento da criança

Ficha de observação do envolvimento da Criança

Nome do Estabelecimento de Ensino: Casa Pia de Lisboa, CED D. Maria Pia

Observador: Catarina Bastos

Data: 10/01/2019

Nome da Criança: Aluno A

Sexo:

Idade: 10 anos

Nº de crianças presentes: 1

Nº de adultos presentes: 1

Manhã/Tarde	Nível de Envolvimento				
Descrição de períodos de 2 minutos cada	1	2	3	4	5
Hora: 15h					
Pouco tempo com o violino colocado, distrai-se facilmente com qualquer movimento ou sons vindos do exterior.		X			
Hora: 15h30					
Pouco tempo com o violino colocado, distrai-se facilmente com qualquer movimento ou sons vindos do exterior.		X			
Hora: 16h					
A criança revela um olhar vago nem demonstra energia.	X				

Ficha de observação do envolvimento da Criança

Nome do Estabelecimento de Ensino: Casa Pia de Lisboa, CED D. Maria Pia

Observador: Catarina Bastos

Data: 11/01/2019

Nome da Criança: Aluno A

Sexo: Masculino

Idade: 10 anos

Nº de crianças presentes: 1

Nº de adultos presentes: 1

Manhã/Tarde	Nível de Envolvimento				
	1	2	3	4	5
Descrição de períodos de 2 minutos cada					
Hora: 9h20					
Pouco tempo com o violino colocado e brincar com o arco na estante. Desvia muitas vezes o olhar		X			
Hora: 9h50					
Reflete um olhar um pouco mais focado na partitura; coloca o violino e começa a tocar			X		
Hora: 10h15					
Pouco tempo com o violino colocado e brinca com o arco na estante. Desvia muitas vezes o olhar para a janela ou em redor da sala		X			

Ficha de observação do envolvimento da Criança

Nome do Estabelecimento de Ensino: Casa Pia de Lisboa, CED D. Maria Pia

Observador: Catarina Bastos

Data: 10/01/2019

Nome da Criança: Aluno B

Sexo: Masculino

Idade: 10 anos

Nº de crianças presentes: 1

Nº de adultos presentes: 1

Manhã/Tarde	Nível de Envolvimento				
Descrição de períodos de 2 minutos cada	1	2	3	4	5
Hora: 15h15					
O aluno revela pouca concentração. Apresenta um olhar vago e disperso		X			
Hora: 15h45					
Apresenta melhorias no campo da concentração e os momentos de distração são mais curtos.			X		
Hora: 16h15					
notou-se algum esforço em realizar a atividade com sucesso e os momentos de distração mais espaçados mantém a melhoria na concentração.			X		

Ficha de observação do envolvimento da Criança**Nome do Estabelecimento de Ensino:** Casa Pia de Lisboa, CED D. Maria Pia**Observador:** Catarina Bastos**Data:** 11/01/2019**Nome da Criança:** Aluno B**Sexo:** Masculino**Idade:** 10 anos**Nº de crianças presentes:** 1**Nº de adultos presentes:** 1

Manhã/Tarde	Nível de Envolvimento				
	1	2	3	4	5
Descrição de períodos de 2 minutos cada					
Hora: 9h30					
Inicia o estudo de forma, mas não revela um verdadeiro envolvimento na tarefa; Tocou uma vez a peça do início ao fim e parou a atividade.			X		
Hora: 10h					
Trabalha com maior pormenor os aspetos que errou na primeira observação. distrai-se com os barulhos do exterior, mas retoma a atividade				X	
Hora: 10h30					
Denota-se um decréscimo na concentração. Começa a tomar mais atenção ao que se passa no exterior do que na atividade			X		

Ficha de observação do envolvimento da Criança**Nome do Estabelecimento de Ensino:** Casa Pia de Lisboa, CED D. Maria Pia**Observador:** Catarina Bastos**Data:** 17 de janeiro de 2019**Nome da Criança:** Aluno C**Sexo:** Feminino**Idade:** 10 anos**Nº de crianças presentes:** 1**Nº de adultos presentes:** 1

Manhã/Tarde	Nível de Envolvimento				
Descrição de períodos de 2 minutos cada	1	2	3	4	5
Hora: 15h					
Recusa a cumprir a tarefa e nota-se muita energia, mas não canalizada para a atividade. Brinca com o arco e com o violino.	X				
Hora: 15h30					
Melhorias ao nível do comportamento e inicia o a tarefa, sem se notar um verdadeiro envolvimento. notou-se alguns momentos de concentração, mas transmite um olhar vago quando foca a partitura.		X			
Hora: 16h					
Não revela interesse, concentração e persistência. Tal como na primeira observação a energia não canalizada para o estudo.	X				

Ficha de observação do envolvimento da Criança

Nome do Estabelecimento de Ensino: Casa Pia de Lisboa, CED D. Maria Pia

Observador: Catarina Bastos

Data: 18 de janeiro de 2019

Nome da Criança: Aluno C

Sexo: Feminino

Idade: 10 anos

Nº de crianças presentes: 1

Nº de adultos presentes: 1

Manhã/Tarde	Nível de Envolvimento				
Descrição de períodos de 2 minutos cada	1	2	3	4	5
Hora: 9h20					
Olha para a partitura, diz que estar a ler as notas. No entanto, julgando a expressão facial e corporal da criança nota-se que não está realmente focada na atividade.		X			
Hora: 9h50					
Tocou uma vez a peça do início ao fim. Não revela cuidado no que está a fazer		X			
Hora: 10h20					
Brinca com o arco e violino, desvia constantemente o olhar da partitura não regressando à tarefa.	X				

Ficha de observação do envolvimento da Criança

Nome do Estabelecimento de Ensino: Casa Pia de Lisboa, CED D. Maria Pia

Observador: Catarina Bastos

Data: 17 de janeiro de 2019

Nome da Criança: Aluno D

Sexo: Feminino

Idade: 10 anos

Nº de crianças presentes: 1

Nº de adultos presentes: 1

Manhã/Tarde	Nível de Envolvimento				
	1	2	3	4	5
Descrição de períodos de 2 minutos cada					
Hora: 15h15					
Durante a observação, a criança revelou ausência na atividade (pouca concentração, expressão facial e postura de tédio).		X			
Hora: 15h45					
Verificou-se uma melhoria ao nível da postura que parece revelar melhor concentração. Ténue mudança na canalização da energia para a tarefa.			X		
Hora: 16h15					
Continua a distrair-se muito com sons e estímulos exterior mas volta a realizar a atividade.			X		

Ficha de observação do envolvimento da Criança**Nome do Estabelecimento de Ensino:** Casa Pia de Lisboa, CED D. Maria Pia**Observador:** Catarina Bastos**Data:** 18 de janeiro de 2019**Nome da Criança:** Aluno D**Sexo:** Feminino**Idade:** 10 anos**Nº de crianças presentes:** 1**Nº de adultos presentes:** 1

Manhã/Tarde	Nível de Envolvimento				
Descrição de períodos de 2 minutos cada	1	2	3	4	5
Hora: 9h30					
Está a estudar, distrai-se com as conversas do exterior, mas volta à tarefa.			X		
Hora: 10h					
Toca várias peças, seguidas umas das outras. Não revela cuidado no que está a tocar, mas nota-se melhorias na concentração.			X		
Hora: 10h30					
Estuda em secções pequenas e volta atrás para corrigir o que errou. Distrai-se pouco com sons do exterior. Revela um olhar focado na tarefa que está a realizar. Conversa com ela própria.				X	

Ficha de observação do envolvimento da Criança

Nome do Estabelecimento de Ensino: Casa Pia de Lisboa, CED D. Maria Pia

Observador: Catarina Bastos

Data: 30 de maio de 2019

Nome da Criança: Aluno A

Sexo: Masculino

Idade: 10 anos

Nº de crianças presentes: 1

Nº de adultos presentes: 1

Manhã/Tarde	Nível de Envolvimento				
	1	2	3	4	5
Descrição de períodos de 2 minutos cada					
Hora 15h					
Apesar de desviar algumas vezes o olhar da partitura, apresenta sinais de atenção.			X		
Hora 15h30					
Mostra uma melhoria no envolvimento na tarefa, mas não o suficiente para captar a atenção total. Retoma a tarefa, apesar de se distrair com barulhos do exterior.			X		
Hora 16h					
Durante a observação distraiu-se constantemente com quaisquer barulhos exteriores (portas, passos, etc...). Revela menor concentração do que na observação anterior.		X			

Ficha de observação do envolvimento da Criança**Nome do Estabelecimento de Ensino:** Casa Pia de Lisboa, CED D. Maria Pia**Observador:** Catarina Bastos**Data:** 31 de maio de 2019**Nome da Criança:** Aluno A**Sexo:** Masculino**Idade:** 10 anos**Nº de crianças presentes:** 1**Nº de adultos presentes:** 1

Manhã/Tarde	Nível de Envolvimento				
Descrição de períodos de 2 minutos cada	1	2	3	4	5
Hora 9h20					
O aluno está a escolher o que vai estudar. Mexe nas folhas para procurar a partitura certa. Quando começa a tocar distrai-se com facilidade e não revela real concentração durante a execução.		X			
Hora 9h50					
Apresenta sinais de atenção na tarefa que está a realizar. Nota-se um olhar mais focado e uma postura mais predisposta para melhorar.			X		
Hora 10h15					
Na observação o aluno desvia a atenção para outros pontos da sala enquanto está a tocar. Nesses momentos de desvio do olhar, o aluno perde-se na partitura.		X			

Ficha de observação do envolvimento da Criança**Nome do Estabelecimento de Ensino:** Casa Pia de Lisboa, CED D. Maria Pia**Observador:** Catarina Bastos**Data:** 30 de maio de 2019**Nome da Criança:** Aluno B**Sexo:** Masculino**Idade:** 10 anos**Nº de crianças presentes:** 1**Nº de adultos presentes:** 1

Manhã/Tarde	Nível de Envolvimento				
	1	2	3	4	5
Descrição de períodos de 2 minutos cada					
Hora 15h15					
A criança está a atenta a estudar, mas desvia o olhar para outros cantos da sala.			X		
Hora 15h45					
No início desta observação a criança estava a estudar e notava-se algum envolvimento. Ainda durante a observação e devido a barulhos externos, a criança distraiu-se e não voltou à tarefa.			X		
Hora 16h15					
Ao longo da observação, apesar de se distrair algumas vezes com o que se passava no exterior, a criança volta à tarefa que estava a realizar. Mostra um olhar focado e a postura reflete a tentativa de fazer melhor.				X	

Ficha de observação do envolvimento da Criança

Nome do Estabelecimento de Ensino: Casa Pia de Lisboa, CED D. Maria Pia

Observador: Catarina Bastos

Data: 31 de maio de 2019

Nome da Criança: Aluno B

Sexo: Masculino

Idade: 10 anos

Nº de crianças presentes: 1

Nº de adultos presentes: 1

Manhã/Tarde	Nível de Envolvimento				
	1	2	3	4	5
Descrição de períodos de 2 minutos cada					
Hora 9h30					
Está a estudar a peça e mostra-se concentrado na tarefa. Revela gosto pelo que está a tocar e quando se engana corrige imediatamente.				X	
Hora 10h					
Na observação a criança mostrou-se menos concentrada e já deixava passar alguns pormenores que, de acordo com o nível de envolvimento na última observação teriam sido corrigidos. Começa a distrair-se mais facilmente com o que ocorre no exterior.			X		
Hora 10h30					
Mantém o nível de envolvimento verificado anteriormente, mas nota-se um decréscimo nas distrações. Parece ter um olhar mais focado na tarefa que realiza.			X		

Ficha de observação do envolvimento da Criança**Nome do Estabelecimento de Ensino:** Casa Pia de Lisboa, CED D. Maria Pia**Observador:** Catarina Bastos**Data:** 6 de junho de 2019**Nome da Criança:** Aluno C**Sexo:** Feminino**Idade:** 10 anos**Nº de crianças presentes:** 1**Nº de adultos presentes:** 1

Manhã/Tarde	Nível de Envolvimento				
	1	2	3	4	5
Descrição de períodos de 2 minutos cada					
Hora 15h					
No início da observação a criança estava a tocar, mas, logo que ouve barulho ou conversa do exterior não é capaz de voltar à tarefa		X			
Hora 15h30					
Interrompe constantemente a atividade para arranjar a almofada ou arco do violino. Não revela concentração no que está a realizar e faz movimentos com as pernas que não estão ligadas com a execução, mostrando que está bastante agitada.		X			
Hora 16h					
Na observação notou-se melhoria na concentração e menos movimentos corporais que revelam agitação.			X		

Ficha de observação do envolvimento da Criança**Nome do Estabelecimento de Ensino:** Casa Pia de Lisboa, CED D. Maria Pia**Observador:** Catarina Bastos**Data:** 7 de junho de 2019**Nome da Criança:** Aluno C**Sexo:** Feminino**Idade:** 10 anos**Nº de crianças presentes:** 1**Nº de adultos presentes:** 1

Manhã/Tarde	Nível de Envolvimento				
Descrição de períodos de 2 minutos cada	1	2	3	4	5
Hora 9h20					
A criança está à frente da estante a brincar com o arco, boceja e trauteia músicas. Não se mantém no lugar. Dirige-se muitas vezes ao observador a fazer perguntas sem ligação com a tarefa.	X				
Hora 9h50					
Mostra algumas melhorias na concentração, mas mantém o olhar pouco focado na tarefa.		X			
Hora 10h20					
Está a tocar, mas não revela concentração no que está a fazer. Desiste constantemente da tarefa		X			

Ficha de observação do envolvimento da Criança

Nome do Estabelecimento de Ensino: Casa Pia de Lisboa, CED D. Maria Pia

Observador: Catarina Bastos

Data: 6 de junho de 2019

Nome da Criança: Aluno D

Sexo: Feminino

Idade: 10 anos

Nº de crianças presentes: 1

Nº de adultos presentes: 1

Manhã/Tarde	Nível de Envolvimento				
	1	2	3	4	5
Descrição de períodos de 2 minutos cada					
Hora 15h15					
Cumpre a tarefa, mas desvia o olhar com muita frequência.			X		
Hora 15h45					
A criança mostra-se interessada e empenhada na tarefa que realiza.				X	
Hora 16h15					
Nota-se que a criança está mais distraída e revela algum cansaço.			X		

Ficha de observação do envolvimento da Criança**Nome do Estabelecimento de Ensino:** Casa Pia de Lisboa, CED D. Maria Pia**Observador:** Catarina Bastos**Data:** 7 de junho de 2019**Nome da Criança:** Aluno D**Sexo:** Feminino**Idade:** 10 anos**Nº de crianças presentes:** 1**Nº de adultos presentes:** 1

Manhã/Tarde	Nível de Envolvimento				
Descrição de períodos de 2 minutos cada	1	2	3	4	5
Hora 9h30					
Interrompe a atividade para olhar para a janela e demora algum tempo a retomá-la.			X		
Hora 10h					
Cumprir a tarefa, mas desvia algumas vezes a atenção para outros cantos da sala.			X		
Hora 10h30					
No início da observação notou-se melhorias na concentração e na postura da criança. No entanto, devido a estímulos exteriores, não foi capaz de a retomar durante a restante observação.			X		

APÊNDICE C - Notas de campo

7 de fevereiro de 2019

Meditação	“Ouvir os sons” Adaptação da meditação do pequeno Buda Meditação sobre a importância dos sons que nos rodeia. São incentivados a ouvir e a concentrarem-se na respiração			
Observações	Mantiveram o silêncio	Não	Movimentações na sala	Poucas
	Como foi a primeira sessão de meditação na aula ouviram-se alguns risos e sussurros. Quando acabada a sessão os alunos mostraram-se mais calmos e mais dispostos à aprendizagem.			

14 de fevereiro de 2019

Meditação	“A câmara secreta do coração” - Adaptação da meditação do livro “Senta-te quietinho como uma rã”. Meditação sobre a importância de ouvir o nosso coração e da forma como ele por dar e receber amor. Esta meditação é feita com base numa história e a criação de imagens mentais.			
Observações	Mantiveram o silêncio	Todos	Movimentações na sala	Poucas
	Aproveitou-se o facto de ser dia de S. Valentim para fazer uma meditação ligada aos sentimentos. Os alunos reagiram bastante bem a esta meditação, ouviram-se poucas movimentações na sala e todos mantiveram o silêncio.			

28 de fevereiro de 2019

Meditação	“O botão da pausa” – Adaptação da meditação do livro “Senta-te quietinho como uma rã”			
Observações	Mantiveram o silêncio	Quase todos	Movimentações na sala	sim
	A turma iniciou a aula bastante agitada. Entraram na sala a correr, a gritar. Apesar de estar programada outra meditação, optou-se por fazer a meditação do botão da pausa para ouvirem o corpo e as suas necessidades. No decorrer da sessão os alunos acabaram por centralizar a energia no momento da meditação. Quando começamos a aula estavam notoriamente mais calmos e concentrados.			

4 de abril de 2019

Meditação	"Contar os movimentos respiratórios" – Adaptação do Exercício de meditação do livro "O pequeno Buda" Meditação que fomenta a concentração.			
Observações	Mantiveram o silêncio	Quase Todos	Movimentações na sala	Poucas
	Hoje foram os alunos que chegaram à aula e perguntaram "professora, vamos fazer a meditação?". Respondi logo que sim. Alguns alunos manifestaram entusiasmo e dois que desviaram o olhar e a atenção do assunto. Fizemos a meditação de contar os movimentos respiratórios. Foi possível notar o efeito da prática no decorrer da aula. Notou-se também uma alteração de comportamento dos alunos à saída da aula.			

2 de maio de 2019

Meditação	"Costas com costas" – Adaptação do exercício de meditação do livro "O Pequeno Buda" A meditação fomenta o espírito de grupo pois é feita a pares e o objetivo é sincronizar a respiração com o colega.			
Observações	Mantiveram o silêncio	Todos	Movimentações na sala	Nenhumas
	A turma, logo que terminou a afinação de instrumentos, sentou-se e cruzou as pernas. Optou-se por juntar alunos os alunos mais agitados com os mais calmos, de forma a poderem conjugar a respiração e também ser uma forma de acalmar a respiração dos mais agitados. No início desta meditação, a professora contou alto as respirações, para que seja mais fácil o grupo sincronizar a respiração entre si. Notou-se um grande esforço por parte dos alunos para atingirem o objetivo e sentiu-se um bom espírito de equipa entre todos os intervenientes.			

9 de maio de 2019

Meditação	"A Árvore dos Desejos" – Adaptação da Meditação do livro "Senta-te Quietinho como uma rã" p.135			
Observações	Mantiveram o silêncio	Todos	Movimentações na sala	Nenhumas
	Esta meditação, em forma de história contada, é uma forma de os alunos visualizarem os desejos que têm e senti-los mais próximos. Durante a sessão houve algumas movimentações na sala, no entanto todos os alunos mantiveram o silêncio. "			

16 de maio de 2019

Meditação	“Primeiros Socorros para sentimentos desagradáveis” – Adaptação do livro “Senta-te Quietinho com uma rã” Esta meditação ajuda a perceber, a viver e a admitir emoções			
Observações	Mantiveram o silêncio	Quase Todos	Movimentações na sala	Sim
	Optou-se por fazer esta meditação porque a turma, aquando entrada na aula, contou à professora que tinha havido uma discussão entre vários colegas da turma e que chegou a haver agressão. Sem julgar, a professora fez esta meditação para que os alunos percebessem que nem sempre temos sentimentos agradáveis, mas que é possível olhar para eles de uma forma mais calma e consciente. Desta forma, agir com moderação e ponderar antes de tomar alguma atitude.			

23 de maio de 2019

Meditação	“Consulta o teu boletim meteorológico” – Adaptação do livro “Senta-te Quietinho como uma rã”			
Observações	Mantiveram o silêncio	Quase todos	Movimentações na sala	Sim
	Esta meditação pode ajudar as crianças a entender o seu mundo interior. Reflete a importância de ganhar consciência dos sentimentos, reconhecendo-os, sem os reprimir ou julgar. A turma reagiu muito bem a esta sessão, revelando um comportamento exemplar tanto no decorrer da meditação bem como no restante tempo de aula.			

30 de maio de 2019

Meditação	Coração a bater” - Adaptação da meditação do livro “O Pequeno Buda” Sessão foi direcionada para a importância do bater do coração.			
Observações	Mantiveram o silêncio	Todos	Movimentações na sala	Nenhuma
	Esta sessão foi direcionada para a importância do bater do coração. Foi pedido aos alunos que sentissem o pulsar do coração, canalizando toda a sua atenção para este efeito. No decorrer da meditação foi explicado aos alunos a importância do coração, pela forma como dá vida a todo o nosso corpo. A turma mostrou-se bastante receptiva ao momento.			

6 de junho de 2019

Meditação	"Coração Espiritual" – Adaptação da meditação do livro O Pequeno Buda			
Observações	Mantiveram o silêncio	Todos	Movimentações na sala	Nenhuma
	<p>Por ser a última aula do ano letivo optou-se por fazer esta meditação para que fossem de férias a pensar um pouco sobre o tema. Esta meditação vem o seguimento da anterior, mas em vez de sentir o bater do coração focarem a atenção para o centro do peito. Explicando-lhes que a energia do centro do peito é a energia da amizade, da família e de tudo o que gostamos fazendo-os viajar para um lugar que gostem muito.</p> <p>A turma demonstrou uma reação muito positiva durante a sessão. Por ser o último dia de aulas ainda foi possível fazer uma breve reflexão com os alunos sobre estes momentos.</p>			

APÊNDICE D - Síntese de resultados das entrevistas

Perguntas	Respostas					
	Aluno A	Aluno B	Aluno C	Aluno D	Aluno E	Aluno F
1.ª pergunta	Estar em silêncio	Sentar e fechar os olhos	Respirar mais lento	Pensar na respiração	É imaginar	Sentar e respirar
2.ª pergunta	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
3.ª pergunta	Senti-me mais calmo	Calma	Calma	Senti-me bem	Silêncio	Calma
4.ª pergunta	A aula corria melhor e ficávamos todos mais quietos	Ficava mais calma e falava menos durante a aula	Que me portava melhor	Ficava mais concentrada e feliz	Senti que o dia corria melhor	Sentia-me menos nervoso.
5.ª pergunta	Às vezes	Sim, acho que me chateava menos	Sim	Sim	Sim	Sim
6.ª pergunta	Às vezes	Sim	Não me lembro	Sim	Às vezes	Sim

APÊNDICE E - Entrevistas

Entrevista Aluno A

Pergunta: O que é para ti a meditação?

Resposta: É estar em silêncio.

Pergunta: Gostaste de fazer meditação?

Resposta: Sim

Pergunta: O que sentiste quando estávamos a praticar?

Resposta: Senti-me mais calmo.

Pergunta: O que sentiste depois?

Resposta: Que a aula corria melhor e que ficávamos todos mais calmos.

Pergunta: Achas que, nos dias em que tiveste este momento, conseguiste gerir melhor as emoções menos positivas que sentias, como por exemplo a zanga/raiva e a tristeza?

Resposta: Às vezes

Pergunta: Achas que a meditação também tem ajudado a tua concentração nas tarefas e a ter comportamentos menos impulsivos e socialmente mais adequados?

Resposta: Às vezes.

Entrevista Aluno B

Pergunta: O que é para ti a meditação?

Resposta: É sentar e fechar os olhos.

Pergunta: Gostaste de fazer meditação?

Resposta: Sim.

Pergunta: O que sentiste quando estávamos a praticar?

Resposta: Calma

Pergunta: O que sentiste depois?

Resposta: Ficava mais calma e falava menos durante a aula.

Pergunta: Achas que, nos dias em que tiveste este momento, conseguiste gerir melhor as emoções menos positivas que sentias, como por exemplo a zanga/raiva e a tristeza?

Resposta: Sim, acho que me chateava menos.

Pergunta: Achas que a meditação também tem ajudado a tua concentração nas tarefas e a ter comportamentos menos impulsivos e socialmente mais adequados?

Resposta: Sim, a aula corria bem, sentia-me mais concentrada.

Entrevista Aluno C

Pergunta: O que é para ti a meditação?

Resposta: É respirar mais lento.

Pergunta: Gostaste de fazer meditação?

Resposta: Sim.

Pergunta: O que sentiste quando estávamos a praticar?

Resposta: Calma

Pergunta: O que sentiste depois?

Resposta: Que me portava melhor.

Pergunta: Achas que, nos dias em que tiveste este momento, conseguiste gerir melhor as emoções menos positivas que sentias, como por exemplo a zanga/raiva e a tristeza?

Resposta: Sim

Pergunta: Achas que a meditação também tem ajudado a tua concentração nas tarefas e a ter comportamentos menos impulsivos e socialmente mais adequados?

Resposta: Não me lembro.

Entrevista Aluno D

Pergunta: O que é para ti a meditação?

Resposta: É pensar na respiração.

Pergunta: Gostaste de fazer meditação?

Resposta: Sim

Pergunta: O que sentiste quando estávamos a praticar?

Resposta: Senti-me bem.

Pergunta: O que sentiste depois?

Resposta: Ficava mais concentrada e feliz.

Pergunta: Achas que, nos dias em que tiveste este momento, conseguiste gerir melhor as emoções menos positivas que sentias, como por exemplo a zanga/raiva e a tristeza?

Resposta: Sim.

Pergunta: Achas que a meditação também tem ajudado a tua concentração nas tarefas e a ter comportamentos menos impulsivos e socialmente mais adequados?

Resposta: Sim.

Entrevista Aluno E

Pergunta: O que é para ti a meditação?

Resposta: É imaginar

Pergunta: Gostaste de fazer meditação?

Resposta: Sim

Pergunta: O que sentiste quando estávamos a praticar?

Resposta: Silêncio

Pergunta: O que sentiste depois?

Resposta: Senti que o dia corria melhor.

Pergunta: Achas que, nos dias em que tiveste este momento, conseguiste gerir melhor as emoções menos positivas que sentias, como por exemplo a zanga/raiva e a tristeza?

Resposta: Sim

Pergunta: Achas que a meditação também tem ajudado a tua concentração nas tarefas e a ter comportamentos menos impulsivos e socialmente mais adequados?

Resposta: Às vezes.

Entrevista Aluno F

Pergunta: O que é para ti a meditação?

Resposta: Sentar e respirar

Pergunta: Gostaste de fazer meditação?

Resposta: Sim

Pergunta: O que sentiste quando estávamos a praticar?

Resposta: Calma

Pergunta: O que sentiste depois?

Resposta: Sentia-me menos nervoso

Pergunta: Achas que, nos dias em que tiveste este momento, conseguiste gerir melhor as emoções menos positivas que sentias, como por exemplo a zanga/raiva e a tristeza?

Resposta: Sim

Pergunta: Achas que a meditação também tem ajudado a tua concentração nas tarefas e a ter comportamentos menos impulsivos e socialmente mais adequados?

Resposta: Sim

ANEXOS

ANEXO A - Cartazes das Audições de Instrumento

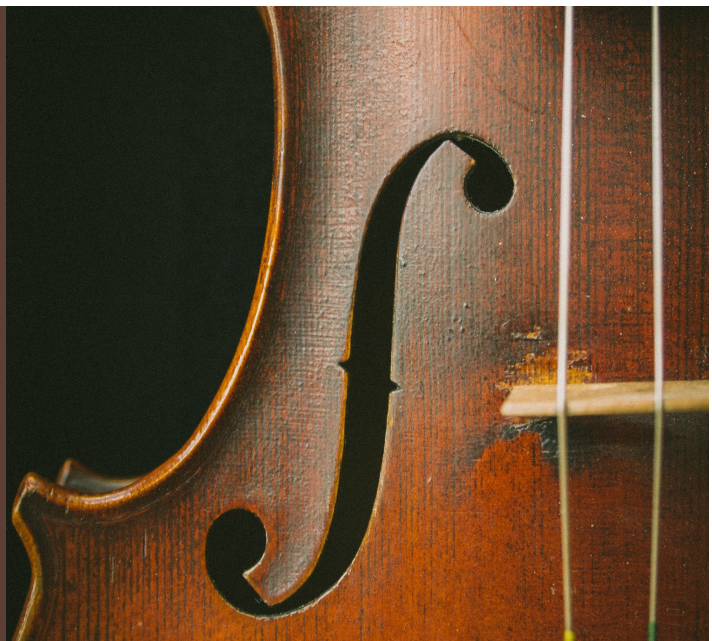
Audição de
Natal
Violinos 2º Ciclo

Professores: Ana Maia, Catarina Bastos e
Luciana Cruz
Pianista Acompanhador: Hugo Ribeiro



Audição Ensino
Integrado da
Música - 2º
Ciclo

Professores: Ana Maia, Catarina Bastos,
Luciana Cruz, Pianista Acompanhador:
Hugo Ribeiro



ANEXO B - Concertos de Prática Instrumental Coletiva

Pic de Violoncelos (Sofia Gomes e Tiago Rosa)

Minuet in C - J.S. Bach
Balancé – *Canção Popular*
Canção Francêsa - *Canção Popular*

Pic de Violas (Isabel Martin, Gabriela Barros e Rita Cardona)

Estrelinha – *Canção Popular*
Long, long Ago - T.H. Bayly
Jingle Bells - *Canção Popular de Natal*

Pic de Violinos (Ângela Anacleto, Luciana Cruz e Catarina Bastos)

Balancé – Suzuki
Allegro - Suzuki
Somewhere in My Memory – John Williams

(acompanhamento ao piano, Adelaide Reis)

Coro do 3º Ciclo (José Lage)

Stand By Me – Ben E. King

Orquestra B (Maestro Hugo Ribeiro)

Finlandia - J. Sibelius (arr.: Pedro Gilabert)

Bela e o Monstro - Alan Menken (arr.: Oliver Payán)

Ecossaise - Ludwig van Beethoven
Pizzicato Polka - Johann and Joseph Strauss
Abertura do Guilherme Tell - Giachino Rossini
Polovtsian Dance - Alexander Borodin

Orquestra B + Coro do 2º Ciclo (Rui Sá)

Hark! The Heral Angels Sing - Felix Mendelssohn (arr.: Sheila M. Nelson)
Mary Cristo – Tribalistas (arr.: Rui Sá)
Menino Jesus – Tradicional Portuguesa

(participação especial de Tânia Lopes e Paulo Marinho)

Orquestra A (Maestro Hugo Ribeiro)

The Polar Express - G. Ballard/A. Silvestri (Arr.: P. Lavander/L. Moore)
Winter Wonderland and Let it Snow - F. Bernard/J. Styne (Arr.: B. Cerulli)

(participação especial de Eduardo Cano)

MUSEU NACIONAL
DA MUSICA

26
jan.



1.º CONCERTO

**CICLO DOS ALUNOS
DA CASA PIA DE LISBOA
NO MNM**

16H30 ENTRADA LIVRE
ESTAÇÃO METRO ALTO DOS MOINHOS
SÃO DOMINGOS DE BENFICA LISBOA



Museu Nacional da Música

Pic Violino

Balancé - Folk Song
Estrelinha - S. Suzuki
Cavalinho Salta - S. Suzuki
Patinhos - S. Suzuki
Allegro - S. Suzuki
Somewhere in My Memory – John Williams

Pic Viola de Arco

Estrelinha - S. Suzuki
Canção Francesa – Folk Song
Balão do João – Folk Song
Over the Rainbow – Harold Arlen
Coral – F. Haendel
Long, Long Ago – T.H. Bayly

Pic Violoncelo

Rigadoon – H. Purcell
Allegro – S. Suzuki
Balão do João – Folk Song
Canção Francesa – Folk Song
Estrelinha - Folk Song
Balancé - Folk Song

Orquestra B

"Finlandia" - J. Sibelius (arr.: Pedro Gilabert)
"Bela e o Monstro" - Alan Menken (arr.: Oliver Payán)
"Hino à Alegria" - Ludwig van Beethoven
"Eccossaise" - Ludwig van Beethoven



PIC Violoncelos (Sofia Gomes e Tiago Rosa)

Patinhos – Canção tradicional
Tia Rosa/ Tia Rosa das Arábias – S. Suzuki
Snooker Table – Christopher Norton

PIC Violas (Isabel Martin e Gabriela Barros)

Moto Perpétuo – Suzuki
Allegre Pastorinho – Schumann
We Will Rock You – Queen
Balancé – Canção tradicional

PIC Contrabaixo (Bruna Domingues)

Estrelinha - Canção Tradicional
Tia Rosa – Canção tradicional
Tema 1ª Sinfonia – Mahler

PIC Violino (Ângela Anacleto, Luciana Cruz e Catarina Bastos)

Tia Rosa – Canção tradicional
Canção das Crianças - Canção tradicional
Minueto 1 – J. S. Bach

(Acompanhamento: Adelaide Reis)