



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Artes Aplicadas

A consciência corporal no ensino do violino: estratégias para o pré-escolar

Teresa Mendonça Julião

Orientadores

Professora Mestre e Especialista Alexandra Sofia Monteiro da Silva Trindade

Professor Mestre e Especialista Augusto Daniel de Oliveira Trindade

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, realizada sob a orientação científica da Professora Mestre e Especialista Alexandra Sofia Monteiro da Silva Trindade e do Professor Mestre e Especialista Augusto Daniel de Oliveira Trindade, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

novembro 2023

Composição do júri

Presidente do júri

Especialista Natalia Riabova

Professora Adjunta da Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Doutor Tiago José Garcia Vieira Neto (Arguente)

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

Doutora Alexandra Sofia Monteiro da Silva Trindade (Orientador)

Professora Adjunta Convidada da Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Dedicatória

Dedico este trabalho ao meu filho, que me dá a força diária para lutar pelos meus sonhos; e aos meus pais que sempre me apoiaram e incentivaram a fazer o que me faz feliz e concretizada.

Agradecimentos

Quero agradecer, em primeiro lugar, aos meus pais por todos os sacrifícios que têm feito ao longo da vida para que eu possa seguir os meus sonhos, e pelo carinho e paciência.

À minha professora Orientadora Alexandra Trindade e ao Professor Augusto Trindade por toda a disponibilidade, persistência e apoio demonstrados na realização desta investigação.

À Escola de Música Nossa Senhora do Cabo, e à Professora Paula Fernandes por ter possibilitado a realização da Prática de Ensino Supervisionada. Ao professor Tiago Santos por toda a disponibilidade, partilha e dedicação durante a realização da Prática de Ensino Supervisionada.

Um agradecimento à Dr.^a Cristina Cunha, diretora do Colégio São Francisco de Assis, e aos encarregados de educação dos alunos envolvidos, por possibilitarem a realização da investigação na instituição na qual sou docente.

E, por fim, a todos os meus amigos e colegas, que acompanharam este caminho, nomeadamente a minha colega Marta Conceição, pela colaboração nas fotografias que possibilitaram a ilustração dos exercícios que serão abordados no trabalho.

Resumo

O presente relatório de estágio incide sobre a unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino de Música – Instrumento e Classe de Conjunto – mencionando, por um lado, a prática de ensino supervisionada realizada ao longo do ano letivo de 2021/2022 e, por outro lado, a unidade curricular de Projeto de Ensino Artístico na qual foi desenvolvido um trabalho empírico.

Desta forma, o relatório encontra-se dividido em duas partes. A primeira refere-se ao percurso da Prática de Ensino Supervisionada, realizada na Escola de Música Nossa Senhora do Cabo, onde se contextualiza o meio escolar, a classe de instrumento, a Classe de Conjunto e o desenvolvimento da prática, terminando com uma reflexão.

A segunda parte é dedicada à investigação e tem como base a consciência corporal no ensino do violino a crianças do pré-escolar, onde se procura averiguar a pertinência da aplicação de estratégias em prol de uma prática violinística consciente desde tenra idade. O Projeto de Intervenção, aplicado a quatro alunos do pré-escolar do Colégio São Francisco de Assis no último trimestre do ano letivo 2022/2023, teve como objetivo geral desenvolver a consciência corporal dos alunos de violino. Procurou-se definir estratégias adequadas à faixa etária em estudo, a serem desenvolvidas na sala de aula com o acompanhamento do professor. Para o efeito, foram implementados exercícios nas aulas individuais/pares, baseados nos conceitos da Técnica Alexander.

Foi realizada uma revisão literária sob o ponto de vista de diferentes estratégias de consciência corporal, tais como: Técnica Alexander, Método Feldenkrais, Ioga, Pilates, entre outras, onde se abordam aspetos técnicos e teóricos acerca da temática abordada. Assim, foi realizada uma investigação-ação que visa analisar e comparar o efeito da aplicação de estratégias nas aulas de violino.

Nesse sentido, recolheram-se dados de várias fontes, através da realização de questionários aos alunos envolvidos e professores que lecionam violino no pré-escolar, bem como grelhas de observação direta do desenvolvimento da aplicação de estratégias no decorrer das aulas. De seguida, foram retiradas as conclusões da investigação que parecem indicar que existem benefícios no desenvolvimento dos alunos num ensino que inclua a prática de exercícios de consciência corporal.

Palavras-chave

Consciência corporal, estratégias de ensino, educação somática, violino, pré-escolar.

Abstract

This internship report focuses on the curricular unit of Supervised Teaching Practice of the Master in Music Teaching – instrument and ensemble class – mentioning, on the one hand, the supervised teaching practice carried out throughout the academic year 2021/2022 and, on the other hand, the curricular unit of the Artistic Teaching Project in which empirical work was developed.

The report is therefore divided into two parts. The first refers to the Supervised Teaching Practice course, held at the Nossa Senhora do Cabo Music School, where the school environment, the instrument class, the ensemble class, and the development of practice are contextualized, ending with a reflection.

The second part is dedicated to research and is based on body awareness in violin teaching to preschool children, where it seeks to verify the relevance of applying strategies in favor of a conscious violin practice from an early age. The Intervention Project, applied to four pre-school students at Colégio São Francisco de Assis in the last quarter of the 2022/2023 school year, had the general objective of developing body awareness in violin students. We sought to define strategies appropriate to the age group under study, to be developed in the classroom with the teacher's supervision. To this end, exercises were implemented in individual/pair classes, based on the concepts of the Alexander Technique.

A literature review was carried out from the point of view of different body awareness strategies, such as: Alexander Technique, Feldenkrais Method, Yoga, Pilates, among others, where technical and theoretical topics are addressed on the topic addressed. Therefore, an action investigation was carried out to analyze and compare the effect of applying strategies in violin classes.

In this sense, data were collected from various sources, through questionnaires to the students involved and teachers who teach violin in preschool, as well as direct observation grids of the development of the application of strategies during classes. Then, the conclusions of the research were drawn, which seem to indicate that there are benefits in the development of students in a teaching that includes the practice of body awareness exercises.

Keywords

Body awareness, teaching strategies, somatic education, violin, preschool.

Índice geral

Composição do júri.....	III
Dedicatória	V
Agradecimentos.....	VII
Resumo	IX
Abstract	XI
Introdução.....	1
Parte I – Prática de Ensino Supervisionada	2
1. Contextualização Escolar	2
1.1 A Escola de Música Nossa Senhora do Cabo.....	2
1.2 Meio envolvente.....	3
1.3 Condições Físicas.....	4
1.4 População Escolar	5
1.5 Modelo de Organização e Gestão Pedagógica	6
1.6 Atividades Pedagógicas	7
1.7 Oferta Formativa	8
2. Caracterização da Classe de Instrumento.....	12
2.1 Classe de Violino	12
2.2 Objetivos do programa de Violino para o 6.º ano.....	13
2.3 Avaliações – provas e critérios de Avaliação.....	14
3. Caracterização da Classe de Conjunto.....	15
3.1 Orquestra Da Capo	15
3.2 Objetivos do programa	16
3.3 Critérios de Avaliação	17
4. Caracterização do aluno de instrumento.....	18
4.1 Na classe de instrumento.....	18
4.2 Na Classe de Conjunto	18
4.3 Na Formação Musical	18
5. A prática de ensino supervisionada – Instrumento	19
5.1 Planificações e reflexões das aulas.....	19
6. A prática de ensino supervisionada – Classe de Conjunto.....	27
6.1 Planificações e reflexões das aulas.....	27

7. Reflexão final sobre a Prática de Ensino Supervisionada.....	34
Parte II – Investigação	35
1. Questões de partida e objetivos de Estudo.....	35
2. Fundamentação Teórica.....	36
2.1 Contextualização: prática violinística e consciência corporal.....	36
2.2 A Importância de uma postura correta na fase inicial de	
aprendizagem	36
2.2.1 Posição da cabeça	36
2.2.2 Posição da mão e braço direito	37
2.2.3 Posição dos pés e pernas.....	40
2.3 Erros técnicos e posturais	41
2.3.1 Principais Causas	41
2.3.2 Detecção.....	41
2.4 Movimentos corporais	43
2.4.1 Movimento Bilateral e Unilateral.....	43
2.4.2 Movimento rotativo do Braço e Antebraço	44
2.4.3 Movimento Sequencial.....	45
2.4.4 Movimento Circular	45
2.5 Desenvolvimento psicomotor da criança em idade pré-escolar	47
2.6 Estratégias para o desenvolvimento da consciência corporal.....	49
2.6.1 Técnica Alexander	49
2.6.1.1 Frederick Matthias Alexander	49
2.6.1.2 Princípios.....	50
2.6.2 Técnicas Alternativas	54
2.6.2.1 Método Feldenkrais.....	54
2.6.2.2 Ioga.....	55
2.6.2.3 Pilates.....	56
2.7 Papel do professor	57
3 Metodologia da Investigação	59
3.1 A Metodologia Investigação – Ação.....	59
3.2 Técnicas e instrumentos de recolha de dados.....	60
3.3 Intervenção pedagógica	68
3.3.1 O Projeto ARAS	68

3.3.2	Caraterização do Colégio São Francisco de Assis.....	70
3.3.3	Caraterização do grupo experimental e grupo de controlo	71
3.3.4	Exercícios aplicados ao grupo experimental	72
4.	Análise, tratamento e discussão dos dados.....	84
4.1	Análise do questionário inicial aos alunos (grupo experimental e de controlo)	84
4.2	Análise das grelhas de observação das aulas do período experimental - grau de dificuldade/facilidade dos exercícios.....	88
4.3	Análise das grelhas de avaliação	91
4.3.1	Grupo experimental – grelha de avaliação no pré e pós período experimental.....	91
4.3.2	Grupo de controlo – grelha de avaliação no pré e pós período experimental.....	94
4.4	Análise do questionário final ao grupo experimental	97
4.5	Análise do questionário aos professores	98
6.	Conclusões finais	107
7.	Implicações do estudo.....	109
	Referências Bibliográficas.....	110
	Anexos	114
	Anexos A – Declarações para realização do PES.....	114
	Declarações de Consentimento para Observação e Registo de Aulas	114
	Declarações de Consentimento para Observação e Registo de Aulas	116
	Declaração consentimento informado – questionário aos professores	118
	Anexos B – Declarações para estudo empírico no CSFA	120
	Declarações de Consentimento para Observação e Registo de Aulas	120
	Declarações de Consentimento para Observação e Registo de Aulas	122

Índice de figuras

Figura 1 - Exercício de aquecimento.....	21
Figura 2 - Relação entre inclinação do pescoço e peso sobre a coluna.....	37
Figura 3 - Diferentes pegas de arco (Escola alemã, escola franco-belga e escola russa)	37
Figura 4 - posição da mão direita no arco segundo a escola franco-belga	38
Figura 5 - Posição do arco no talão (triângulo pequeno).....	39
Figura 6 - Posição do arco no meio (quadrado).....	39
Figura 7 - Posição do arco na ponta (triângulo grande).....	40
Figura 8 - Posição dos pés	40
Figura 9 - Movimento bilateral.....	43
Figura 10 - Movimento unilateral	44
Figura 11 - Esquema do movimento de pronação	44
Figura 12 - Esquema do movimento de supinação.....	44
Figura 13 - Esquema do movimento de retomar o arco no talão	46
Figura 14 - Esquema do movimento de retomar o arco na ponta	46
Figura 15 - Yehudi Menuhin a praticar ioga	56
Figura 16 - 1º. Padrão de dedos da mão esquerda	69
Figura 17 - Ilustração do exercício “Mão na Cadeira”.....	72
Figura 18 - Ilustração do exercício “Dedos Voadores”	73
Figura 19 - Ilustração do exercício “Comboio no túnel”	74
Figura 20 - Ilustração do exercício “Sobe e Desce”.....	75
Figura 21 - Ilustração do exercício “Mãos na parede”	76
Figura 22 - Ilustração do exercício “Bolacha proibida”	77
Figura 23 - Ilustração do exercício “Sou um gelado”	78
Figura 24 - Ilustração do exercício “Mini caldeirão da sopa mágica”	79
Figura 25 - Ilustração do exercício “Segura a bola”	80
Figura 26 - Ilustração do exercício “O Braço preguiçoso”	81
Figura 27 - Ilustração do exercício “Mão ao chão, faz um balão”	82
Figura 28 - Ilustração do exercício “Descanso do mini violinista”	83
Figura 29 - Partes do corpo em que a aluna A sente mais tensão/dor	85
Figura 30 - Partes do corpo em que a aluna B sente mais tensão/dor	85
Figura 31 - Partes do corpo em que a aluna C sente mais tensão/dor	86
Figura 32 - Partes do corpo em que o aluno D sente mais tensão/dor.....	86

Índice de gráficos

Gráfico 1 - Classe de Violino EMNSC 2021/2022 - Número de alunos inscritos por ciclo	12
Gráfico 2 - Classe de Conjunto 2021/2022 - Número de alunos inscritos por turma..	15
Gráfico 3 - Percentagem de alunos do projeto ARAS, por instrumento.....	69
Gráfico 4 - Dificuldades mais evidenciadas pelos alunos.....	98
Gráfico 5 - Partes do corpo em que os alunos demonstram mais tensão	99
Gráfico 6 - Aplicação de exercícios/técnicas de consciência corporal nas aulas.....	99
Gráfico 7 - Frequência de aplicação dos exercícios/técnicas	100
Gráfico 8 - Familiaridade com as técnicas de consciência corporal	100
Gráfico 9 - Relevância da aplicação de exercícios de consciência corporal	101
Gráfico 10 - Tempo de aula para abordagem de aspetos de consciência corporal.....	101
Gráfico 11 - Maturidade dos alunos para a realização de exercícios direcionados para o desenvolvimento da consciência corporal	102
Gráfico 12 - Pertinência de métodos de educação somática na aprendizagem do violino.....	104
Gráfico 13 - Opinião dos professores relativamente à criação de uma disciplina de consciência corporal	104

Lista de tabelas

Tabela 1 - Número de espaços da EMNSC	4
Tabela 2 - Número de funcionários por departamento da EMNSC	5
Tabela 3 - Instrumentos lecionados nos cursos oficiais de música.....	8
Tabela 4 - Disciplinas de Classe de Conjunto	9
Tabela 5 - Instrumentos lecionados no Espaço Arte	10
Tabela 6 - Disciplinas na Área da dança	11
Tabela 7 - Provas e critérios de avaliação de Violino	14
Tabela 8 - Critérios de avaliação da Classe de Conjunto	17
Tabela 9 - Planificação da aula de Instrumento do dia 26 de outubro de 2021	20
Tabela 10 - Planificação da aula de Instrumento do dia 22 de fevereiro de 2022.....	23
Tabela 11 - Planificação da aula de Instrumento do dia 10 de maio de 2022	25
Tabela 12 - Planificação da aula de Classe de Conjunto do dia 26 de outubro de 2021	28
Tabela 13 - Planificação da aula de Classe de Conjunto do dia 15 de fevereiro de 2022	30
Tabela 14 - Planificação da aula de Classe de Conjunto do dia 24 de maio de 2022	32
Tabela 15 - Detecção e resolução de erros técnicos segundo Rolland.....	41
Tabela 16 - Detecção e resolução de erros técnicos segundo Barret (1978).....	42
Tabela 17 - Etapas do desenvolvimento psicomotor.....	47
Tabela 18 - Guião de questionário inicial ao grupo experimental e grupo de controlo	60
Tabela 19 - Guião do questionário final aos alunos do grupo experimental.....	61
Tabela 20 - Guião de questionário aos professores	62
Tabela 21 - Modelo da Grelha de avaliação do grupo experimental.....	65
Tabela 22 - Modelo da Grelha de avaliação do grupo de controlo.....	66
Tabela 23 - Modelo da Grelha de observação do grupo experimental.....	67
Tabela 24 - Objetivos e direções do exercício “Mão na cadeira”	72
Tabela 25 - Objetivos e direções do exercício “Dedos voadores”	73
Tabela 26 - Objetivos e direções do exercício “O comboio no túnel”	74
Tabela 27 - Objetivos e direções do exercício “Sobe e desce”	75
Tabela 28 - Objetivos e direções do exercício “Mãos na parede”	76
Tabela 29 - Objetivos e direções do exercício “A bolacha proibida”	77
Tabela 30 - Objetivos e direções do exercício “Sou um gelado”	78
Tabela 31 - Objetivos e direções do exercício “o mini caldeirão da sopa mágica”	79
Tabela 32 - Objetivos e direções do exercício “Segura a bola”	80
Tabela 33 - Objetivos e direções do exercício “O braço preguiçoso”	81
Tabela 34 - Objetivos e direções do exercício “Mão ao chão, faz um balão”	82
Tabela 35 - Objetivos e direções do exercício “Descanso do mini violinista”	83
Tabela 36 - Respostas dos alunos à questão “O que é mais difícil para ti quando estás a tocar violino?”	84
Tabela 37 - Aspectos da prática do violino que os alunos mais gostavam de trabalhar nas aulas Fonte: elaboração da autora.....	87
Tabela 38 - Dificuldade/facilidade na execução dos exercícios aplicados - Aluna A....	89
Tabela 39 - Dificuldade/facilidade na execução dos exercícios aplicados - Aluna B....	90

Tabela 40 - Avaliação dos aspetos técnico-corporais no pré e pós período experimental – Aluna A Fonte: elaboração da autora.....	92
Tabela 41 - Avaliação dos aspetos técnico-corporais no pré e pós período experimental– Aluna B Fonte: elaboração da autora.....	93
Tabela 42 - Avaliação dos aspetos técnico-corporais na semana 1 e semana 6 do período experimental – Aluna C.....	95
Tabela 43 - Avaliação dos aspetos técnico-corporais na semana 1 e semana 6 do período experimental – Aluno D.....	96
Tabela 44 - Respostas do questionário final das alunas A e B.....	97
Tabela 45 - Opinião dos inquiridos relativamente à maturidade dos alunos.....	102
Tabela 46 - Opinião dos inquiridos relativamente à criação de novos materiais pedagógicos Fonte: elaboração da autora.....	105

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

EMNSC – Escola de Música Nossa Senhora do Cabo

CSFA – Colégio São Francisco de Assis

TA – Técnica Alexander

MF – Método Feldenkrais

FI – *Functional Integration*

ATM – *Awareness Through Movement*

Introdução

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino de Música - Instrumento e Música de Conjunto, da Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Pretende-se apresentar uma descrição do estágio realizado na Escola de Música Nossa Senhora do Cabo no ano letivo 2021/2022. Este estágio contemplou um aluno de Instrumento (Violino) e a Classe de Conjunto (Orquestra Da Capo).

Em primeiro lugar, será realizada uma contextualização escolar onde se apresenta uma caracterização da Escola de Música Nossa Senhora do Cabo (EMNSC), identificando o seu enquadramento geográfico, cultural, e socioeconómico, os seus valores e objetivos e também as condições físicas e materiais. Seguidamente, é realizada uma breve descrição da comunidade escolar, da oferta educativa, do processo de avaliação do desempenho dos alunos, das atividades realizadas pela EMNSC.

De seguida, são apresentadas as caracterizações do aluno e da Classe de Conjunto Orquestra Da Capo e os respetivos conteúdos programáticos e critérios de avaliação. Serão ainda apresentadas as planificações, registos e reflexões das aulas observadas de Instrumento - Violino e Classe de Conjunto - Orquestra Da Capo.

Na segunda parte do relatório, será apresentado um estudo de investigação, com o tema “A consciência corporal no ensino do violino: estratégias para o pré-escolar”. Os objetivos desta investigação consistem em entender a importância da consciência corporal em idade pré-escolar, aprofundar conhecimento acerca deste tema, identificar as vantagens e/ou desvantagens da aplicação de exercícios com base na Técnica Alexander, e compreender de que forma a aplicação de estratégias pode contribuir para a consciencialização dos movimentos corporais inerentes à técnica do violino por parte dos alunos, tendo como incidência de estudo o Colégio São Francisco de Assis (CSFA). Nesta parte será feita uma contextualização da postura corporal e dos movimentos inerentes à execução do violino. Para cumprir o objetivo investigativo, foi conduzida uma pesquisa literária sobre a consciência corporal na execução violinística e as técnicas existentes. Foram também realizados inquéritos aos alunos envolvidos e a professores que lecionam ou já lecionaram violino no pré-escolar, posteriormente analisadas.

Parte I - Prática de Ensino Supervisionada

1. Contextualização Escolar

1.1 A Escola de Música Nossa Senhora do Cabo

A Escola de Música Nossa Senhora do Cabo (EMNSC) foi fundada em 1977 por um conjunto de encarregados de educação ligados à prática e ao ensino de música e por uma professora de ballet, com intuito de criar atividades formativas de ocupação de tempos livres. As modalidades que inauguraram o funcionamento da escola foram: violino, guitarra, educação musical e ballet, contando com mais de 100 alunos.

Depois de vários anos de funcionamento, em 1982, a escola obteve a autorização definitiva de lecionação de música, sendo que no ano letivo de 1987/88 proporcionava aos alunos o ensino de 10 instrumentos e todas as disciplinas de apoio. Neste ano letivo, os alunos também passaram a ter a possibilidade de frequentar a área vocacional de música em regime articulado (de acordo com a Portaria 294/84 de 17 de maio).

Em 1983, na sequência do Decreto do Senhor Cardeal-Patriarca de Lisboa, D. António Ribeiro, e da conseqüente distinção da nova Paróquia de Nossa Senhora do Cabo, a EMNSC passou a pertencer à Paróquia de Linda-a-Velha.

A EMNSC tem vindo a crescer fruto do grande empenho de toda a comunidade educativa e do forte espírito de equipa de cada departamento, sentido crítico, cooperação e reflexão sobre a escola e o ensino artístico especializado em geral.

A EMNSC conta com profissionais de excelência, apresentando uma adequada formação técnica, científica e humana, bem como uma atitude pró-ativa e participativa na vida da escola, contribuindo significativamente para a elevada qualidade dos serviços prestados pela instituição.

Ao longo de 40 anos de história, passaram pela EMNSC mais de 5000 alunos e a escola tem mantido elevadas taxas de empregabilidade no meio musical e de entrada de alunos no ensino superior. Atualmente, com autonomia pedagógica reconhecida e atribuída pelo Ministério da Educação, o ano letivo 2021/2022 contou com cerca de 774 alunos e 78 professores.

Desde 2017, no âmbito da descentralização pedagógica/artística, a EMNSC tem a funcionar um polo em Paço de Arcos onde as atividades letivas decorrem nas instalações do centro paroquial desta localidade, onde são lecionados os 1.º, 2.º e 3.º sempre 1.º ciclos do ensino artístico de música. Neste polo, todo o corpo docente é proveniente da EMNSC e lecionam-se todos os Instrumentos disponíveis na Escola, incluindo as disciplinas integrantes do currículo: Formação Musical e Classe de Conjunto.

1.2 Meio envolvente

A EMNSC está localizada na Vila de Linda-a-Velha, povoação com cerca de 750 anos, situada no concelho de Oeiras. Sendo, até há poucas décadas, um concelho marcadamente rural, “esta situação tem vindo a alterar-se significativamente nos últimos anos, fruto de uma localização privilegiada face a Lisboa e de uma dinâmica de crescimento ímpar que permitiu um desenvolvimento sustentável, onde coabitam lado a lado Parques de Tecnologia com algumas atividades agrícolas” (EMNSC, 2019, p. 41).

Estimando-se que, em 2021, o número total de habitantes seja de 179.000, o concelho de Oeiras caracteriza-se por ter 87% (2011) da sua população ativa empregada no sector terciário, principalmente em atividades de serviço de apoio às empresas, financeiras e imobiliárias.

Relativamente aos outros concelhos da Grande Lisboa, o concelho de Oeiras surge na primeira posição quanto à percentagem de trabalhadores com habilitações superiores: 35% dos trabalhadores por conta de outrem possui estudos ao nível do Bacharelato, Licenciatura, Mestrado e Doutoramento. Para além disso, Oeiras é um dos concelhos mais desenvolvidos e ricos da península Ibérica fruto da recente expansão de investimentos de cariz internacional.

No seu território encontram-se instaladas muitas multinacionais, parques empresariais, institutos de investigação científica, assim como os dois maiores canais de entretenimento de Portugal (SIC e TVI) e vários órgãos de comunicação regional (EMNSC, 2019).

O meio socioeconómico é, assim, considerado médio alto. “No entanto, a maior percentagem de alunos [da EMNSC] parece enquadrar-se no nível médio baixo (...). Salienta-se ainda o elevado número de alunos de outras regiões que procuram a escola, em particular ao nível do secundário” (EMNSC, 2019, p. 18).

O meio envolvente à EMNSC é também relativamente rico em recursos educativos e culturais, com os quais tem parcerias e protocolos estabelecidos. Infraestruturas usadas regularmente:

- Auditório Municipal Ruy de Carvalho;
- Auditório Municipal Eunice Muñoz;
- Fundação Marquês de Pombal - Palácio dos Aciprestes;
- Auditório Municipal Lourdes Norberto;
- Fábrica da Pólvora de Barcarena;
- Teatro Municipal Amélia Rey Colaço.

Associações parceiras:

- Bandas Filarmónicas várias;
- Projeto Ala;
- Nova Atena - Associação para a inclusão e bem-estar da pessoa sénior pela cultura e arte, Linda-a-Velha;
- ACSA - Associação Cultural Sénior de Algés;
- Liga dos Amigos de Linda-a-Velha;
- Associação Coral de Linda-a-Velha;

- Coral Cristo Rei;
- Coro Paroquial da Cruz Quebrada;
- Grupo Coral Sol Nascente. (EMNSC, 2019, pp. 45-46)

1.3 Condições Físicas

Segundo o documento do Projeto Educativo, o atual edifício da EMNSC foi inaugurado a 10 de novembro de 1993. O edifício é constituído por 5 pisos, 2 subterrâneos e 3 superiores, por onde se distribui um total 26 salas de aula (Formação Musical e Instrumento), dois auditórios e dois estúdios de dança. Todas as salas de aula dispõem de luz natural, sistemas de climatização, isolamento sonoro e estão devidamente equipadas com instrumentos ou outros aparelhos envolvidos na aprendizagem musical, o que representa uma mais-valia para a comunidade escolar.

Tabela 1 - Número de espaços da EMNSC

Espaços	nº
Salas (Formação Musical e Instrumentos)	26
Auditórios	2
Salão Nobre	1
Estúdio de Dança	2
Mediateca/Biblioteca	1
Sala de professores	1
Associação de estudantes	1
Reprografia	1
Portaria	1
Secretaria	1
Gabinete do Diretor Pedagógico	1
Gabinete do Diretor Financeiro	1
Gabinete de Atendimento	1
Bar	1
Refeitório Funcionários	1
Arquivo	2
Sala de instrumentos	1
Poço	1

1.4 População Escolar

- Corpo Discente

Atualmente, a escola tem 744 alunos distribuídos pela diversa oferta educativa.

- Corpo Docente

A EMNSC integra um corpo docente constituído por 84 professores qualificados, que têm como objetivo incentivar e motivar os alunos para um progresso significativo e positivo na aprendizagem.

- Corpo Não Docente

No que respeita ao pessoal não docente, a EMNSC conta com a colaboração de um total de 12 funcionários que se distribuem pelos diversos serviços e departamentos da escola.

Tabela 2 - Número de funcionários por departamento da EMNSC

Departamentos	Nº de funcionários
Diretor Administrativo - Financeiro	1
Secretaria	4
Recepção e apoio às salas	3
Reprografia	1
Manutenção	1
Limpeza	2

1.5 Modelo de Organização e Gestão Pedagógica

Segundo o organograma que consta do Projeto Educativo, os grandes órgãos que gerem o funcionamento da escola são o Conselho Consultivo, a Direção e o Conselho Fiscal. Cada um tem diferentes competências, distribuídas por diversos departamentos.

À frente da Direção da EMNSC está o Pe. Diamantino Gonçalves de Oliveira Rodrigues Faustino. Abaixo seguem os departamentos que fazem parte deste órgão diretivo, bem como o que compete a cada um deles, conforme exposto no organograma do Projeto Educativo e no Regulamento Interno da escola:

1) **Direção Administrativo-Financeira:** este órgão deve gerir os recursos humanos e dar parecer sobre contratos de trabalho; garantir a normalidade da área administrativa; salvaguardar os processos individuais dos alunos, docentes e não docentes; assegurar a avaliação de desempenho do pessoal não docente; propor a compra de bens e serviços; executar o orçamento anual e elaborar a proposta do relatório de contas; zelar pelo espaço físico da EMNSC e gerir o seu website.

2) **Direção Pedagógica:** tem como presidente Pedro Figueiredo. Inclui os Conselhos Pedagógico, Artístico e Científico.

2.1) Ao Conselho Pedagógico, compete elaborar a proposta de Projeto Educativo; emitir parecer sobre o calendário letivo, o plano de formação e atualização do pessoal docente e a celebração de protocolos; definir os critérios de orientação escolar e vocacional, do acompanhamento pedagógico e da avaliação dos alunos; propor a criação de disciplinas e respetivos programas; promover e apoiar iniciativas de cariz formativo, artístico e cultural; recolher as queixas relativas a falhas pedagógicas e propor a sua resolução; aprovar o modelo de programa educativo individual dos alunos com Necessidades Educativas Especiais e pronunciar-se sobre todo e qualquer assunto de carácter pedagógico que lhe seja submetido.

2.2) Ao Conselho Artístico, compete promover a qualidade do ensino na sua vertente artística, colaborar com a Direção Pedagógica para estabelecer o plano de atividades e organizar as atividades artísticas que dele constem. O Regulamento Interno ressalva ainda que este conselho se rege por normativo próprio.

2.3) Ao Conselho Científico, compete definir as diretrizes do percurso artístico, musical e cultural a adotar pela EMNSC; monitorizar a reforma do Projeto Educativo e criar a sua agenda de implementação; aprovar os programas propostos pela Direção Pedagógica para as diferentes disciplinas; propor, se necessário, alterações aos planos de estudos; avaliar anualmente a atividade pedagógica e artística desenvolvida na EMNSC (EMNSC, 2019, pp. 33).

1.6 Atividades Pedagógicas

A EMNSC tem vindo a realizar várias atividades tais como *Masterclasses*, *Workshops* e aulas abertas.

Em 2018/2019, o projeto **Oficina Coral** foi iniciado nas escolas do 1º Ciclo de Oeiras, encontrando-se no presente ano letivo (2021/2022) no seu quarto ano de implementação. Decorre em todas as 30 escolas de 1º Ciclo do concelho, abrangendo todos os alunos do 1º ao 4º ano de escolaridade (cerca de 220 turmas e 5000 alunos).

Desenvolvido com colaboração dos professores titulares de turma, é lecionado no horário curricular (com a frequência de uma aula semanal de 60 minutos), no âmbito da disciplina de Educação Artística. O programa de Oficina Coral abrange também todas as aprendizagens essenciais de música do 1º Ciclo de Educação Artística. Destaca-se a estreita relação entre os professores titulares e os professores de Oficina Coral, e entre a coordenação do projeto e os coordenadores de escola, proporcionando uma envolvimento do projeto muito próxima e com elevada qualidade.

As aprendizagens e as obras desenvolvidas são aplicadas transversalmente em todas as escolas, salientando-se também o papel da experimentação e criação artística. Decorrem de igual forma, diversas apresentações e concertos pelos alunos com as obras musicais desenvolvidas no projeto (cerca de 150 apresentações de turmas por ano). Como suporte nas aulas, os professores de Oficina Coral utilizam um instrumento harmónico, tendo todas as escolas do 1º Ciclo do concelho de Oeiras, um piano digital que é utilizado nas aulas. Ainda na prática instrumental são utilizados conjuntos instrumentais variados ao longo do ano, proporcionando uma vivência e prática musical mais rica e variada. Contudo, o principal foco do projeto abrange o instrumento primordial das crianças, a voz, sendo desenvolvidas as competências artísticas e musicais através da prática coral.

O projeto Oficina Coral promove a prática do canto como a base da expressão e educação musical no 1º Ciclo. A voz enquanto instrumento primordial é, na criança, um modo natural de se expressar e comunicar, marcado pela vivência familiar e pela cultura. Consiste numa atividade de síntese na qual se vivem momentos de profunda riqueza e bem-estar. Através da prática coral, a imaginação e a criatividade da criança é desenvolvida num conjunto de estratégias e atividades que lhe dão oportunidades para usar a sua liberdade criativa individual e de grupo.

No ano letivo 2021/2022, foi criado o **Festival Música** da EMNSC, promovendo concertos de grupos de música de câmara formados por alunos dos diversos instrumentos da escola bem como concertos de antigos alunos.

A escola criou também o conceito de **“Recital à Quinta”**, onde se apresentam em concertos alunos das classes de vários instrumentos, no Salão Nobre.

Para complementar todas as atividades mencionadas anteriormente, realizam-se durante o ano letivo audições de carácter diversificado, como audições de Natal, de Carnaval e de Páscoa, concertos dentro e fora da instituição.

1.7 Oferta Formativa

No que concerne a oferta pedagógica da escola, conta-se, como já mencionado, com os cursos oficiais de música, nos quais os alunos podem ingressar a partir do momento em que frequentam o segundo ciclo escolar. No entanto, a escola proporciona os regimes de pré-iniciação e iniciação musical. Conforme website da escola:

- o regime de **pré-iniciação** destina-se a crianças de 5 anos de idade que estejam a começar a aprender um instrumento, e pretende despertar o interesse pelos fenómenos do som, da música, e desenvolver o sentido de afinação e de ritmo, sendo a prática coral um dos veículos para estes fins.
- o regime de **iniciação** destina-se a crianças entre os 6 e os 10 anos e visa despertar os alunos para os fenómenos do som, promovendo, ao mesmo tempo, a sensibilidade estética. O plano de estudos para este regime está estruturado em aulas de Iniciação Musical, Classe de Conjunto e Instrumento, sendo que os alunos de 1^o e 2^o ano que ainda não tenham escolhido um instrumento poderão fazê-lo através da frequência do Ateliê Musical, onde podem experimentar diferentes instrumentos no decorrer de várias semanas.

A EMNSC oferece um vasto e diversificado leque de cursos no domínio da música e da dança, que se distribuem pelas seguintes áreas:

- Cursos Oficiais de Música
- Espaço Arte
- Desenvolvimento Musical nas escolas do ensino regular
- Dança

No âmbito dos cursos oficiais de música, inclui-se o ensino dos seguintes instrumentos:

Tabela 3 - Instrumentos lecionados nos cursos oficiais de música
Fonte: Projeto Educativo EMNSC

Instrumentos			
Violino	Guitarra	Clarinete	Percussão
Viola	Saxofone	Trompete	Flauta
Violoncelo	Cravo	Fagote	Flauta de bisel
Contrabaixo	Órgão	Harpa	Trombone
Piano	Canto	Oboé	Trompa

Paralelamente ao instrumento principal, os alunos têm também a oportunidade de frequentar as disciplinas de Classes de Conjunto, cuja oferta, bastante diversificada, é única no país. O aluno pode optar, dentro das seguintes categorias, por frequentar:

Tabela 4 - Disciplinas de Classe de Conjunto
Fonte: Projeto Educativo EMNSC

Disciplinas de Classe de Conjunto	
Coros	<ul style="list-style-type: none"> • Coro Iniciação • Coro Infantil - Vozes de palmo e meio • Coro Juvenil • Coro Elementar • Coro de Câmara • Coro Feminino
Classes Instrumentais	<ul style="list-style-type: none"> • Miniviolinos • Miniguitarras • Zappingcello • Quarteto de Saxofones • Ensemble de Flautas de Bisel • Grupo de Percussão • Ensemble de Guitarras • Música de câmara
Orquestras	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciação à Orquestra • Orquestra da capo • Orquestra Maior • Orquestra antigos alunos • Orquestra de Sopros
Grupos Especializados	<ul style="list-style-type: none"> • Oficina de Música Antiga • Atelier de Música Contemporânea • Atelier de Ópera

A escola também oferece o Espaço Arte que constitui um espaço de formação para todas as tipologias, faixa etárias e expectativas de aprendizagem por parte dos alunos.

É um espaço aberto às experiências no âmbito do ensino da música com objetivos e planos próprios, proporcionando aos alunos que assim o desejem uma formação de base que se enquadra nos objetivos de acesso ao ensino oficial. Neste contexto é oferecida formação nos seguintes instrumentos:

Tabela 5 - Instrumentos lecionados no Espaço Arte
 Fonte: Projeto Educativo EMNSC

Instrumentos	
Flauta/Flauta de Bisel	Clarinete
Oboé	Fagote
Saxofone	Tuba
Bombardino	Piano
Percussão	Órgão
Guitarra	Violino
Canto	Violoncelo

A formação teórica é veiculada pelas disciplinas de Formação Musical, Análise Musical I e II e História e Cultura Musical. Todas elas seguem um plano adaptado à natureza da formação neste espaço, diferindo, então, da do ensino oficial.

Para além destas disciplinas, o Espaço Arte proporciona também os seguintes cursos e workshops:

- Iniciação à Direção de Orquestra
- Música para Pais e Filhos
- Música Sacra
- Expressão Dramática
- Improvisação
- Música Tradicional
- Cultura Musical
- Expressão Musical Sénior

É de salientar que o curso de Música Sacra acima referido se insere numa missão particular da EMNSC de promover a formação litúrgico - musical da comunidade em que está inserida. Este curso segue um plano de estudos próprio, criado autonomamente pela escola, e visa dar uma formação base de acompanhamento litúrgico a diretores corais, instrumentistas, cantores, celebrantes e demais interessados. Deste modo, estes agentes ganham recursos técnicos que lhes podem abrir portas também para um futuro acesso ao ensino superior no âmbito da Música. (EMNSC, 2019, pp. 45-46)

Para além da oferta educativa na área da Música, a EMNSC proporciona formação na área da Dança. O Curso de dança existe desde os primeiros anos de funcionamento da EMNSC, mantendo-se como oferta complementar. A escola dispõe de dois estúdios, tendo como níveis de oferta os seguintes:

Tabela 6 - Disciplinas na Área da dança

Oferta na Área da Dança
Ballet Infância
Ballet: - Grau I a IV - Intermédio - Avançado
Dança contemporânea

Constituem objetivos gerais da área da Dança:

- Dar aos alunos uma formação de qualidade em Dança Clássica e Dança Contemporânea.
- Proporcionar aos alunos a experiência de outras formas de Dança através de Workshops e aulas regulares.
- Formar bailarinos com aptidão para ingressar no ensino superior de dança.
- Transmitir aos alunos o gosto pela dança como arte multifacetada e polivalente.
- Estimular nos alunos a capacidade de análise e o sentido crítico.
- Fazer intercâmbios entre a Dança e outras Artes.
- Realizar anualmente um, ou mais espetáculos de Dança, com a participação de todos os alunos. (EMNSC, 2019)

2. Caraterização da Classe de Instrumento

2.1 Classe de Violino

A classe de violino da Escola de Música Nossa Senhora do Cabo é constituída por 83 alunos, que se inserem desde a Pré-Iniciação até ao ensino Secundário, como se pode observar no gráfico infra:

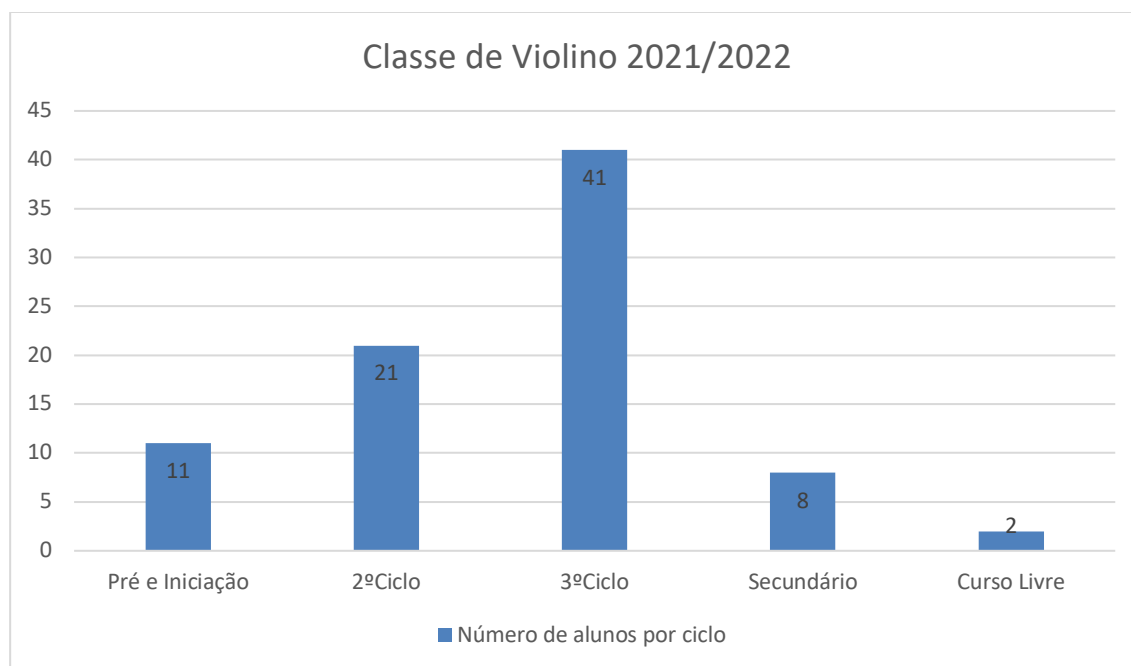


Gráfico 1 - Classe de violino EMNSC 2021/2022 - Número de alunos inscritos por ciclo
Fonte: elaboração da autora

Para a prática de ensino supervisionada foi escolhido um aluno de onze anos que frequenta o 6º ano na EMNSC. A classe de Violino da EMNSC conta com a colaboração de sete professores que asseguram o acompanhamento dos alunos. Em relação à carga horária, a disciplina de instrumento contempla uma aula semanal de 45 minutos. Relativamente a atividades, destacam-se as audições de classe planeadas pelos professores de violino, podendo também serem realizadas em cooperação com alunos de outros instrumentos, no âmbito da música de câmara.

2.2 Objetivos do programa de Violino para o 6.º ano

Relativamente ao programa de violino para o 6.º ano, este contempla os seguintes objetivos:

- Consolidação da postura e posições de ambas as mãos.
- Trabalho da flexibilidade e do movimento do pulso da mão direita.
- Liberdade de movimentos tanto do braço e mão direita como da mão esquerda (articulação e destreza).
- Utilização do arco em toda a sua extensão com diversos ritmos e mudanças de corda em diferentes secções. Golpes de arco: *Detaché*, *Legato* (8 ou mais notas por arcada) e iniciar o trabalho no Martelé e Staccato. Divisão do arco e cordas dobradas simples.
- Boa coordenação entre a ação de ambas as mãos. Articulação e destreza de todos os dedos da mão esquerda. Conhecimento de todos os padrões de colocação dos dedos na primeira posição (tonalidades maiores e menores, com sustenidos e bemóis) e introdução das 2.ª e 3.ª posições.
- Execução de Escalas e Arpejos Maiores e menores, nas diferentes tonalidades em 2 oitavas.
- Execução de estudos, peças e concertos ou concertinos. O aluno deverá realizar, durante todo o ano letivo, um total de 8 a 16 estudos.
- Qualidade da sonoridade, afinação e ritmo. Noção de dinâmica.
- Execução de memória da maior parte do repertório.
- Leitura à primeira vista.

Nível mínimo de dificuldade – As obras apresentadas na prova de passagem não devem ser de um nível de dificuldade inferior aos exemplos que se seguem:

- Romance e Valse de *C. Dancla* (Livro 1, op. 123);
- Concertino op. 35 de *O. Rieding*;
- Estudo nº 3 e/ou 4 de *Wohlfahrt* (op. 45).

2.3 Avaliações - provas e critérios de Avaliação

Tabela 7 - Provas e critérios de avaliação de Violino
Fonte: Regulamento classe de cordas EMNSC

	Estrutura e Conteúdo	Cotação	Objetivos	Parâmetros de avaliação
1ªPARTE 1º semestre	<u>1ª Prova:</u> Uma escala diatónica Maior e/ou menor (relativa ou homónima) na extensão de 2 oitavas, com os respetivos arpejos Maior e menor.	35%	<ul style="list-style-type: none"> - Liberdade de movimentos e descontração. - Domínio do arco e correta utilização do braço e pulso direitos. - Apresentação de golpes de arco: <i>Detaché, Legato</i> e/ou <i>Martelé</i>. - Boa sonoridade e afinação. - Bom sentido rítmico. - Domínio da 1ª posição em diferentes tonalidades. - Execução de dinâmicas. - Memorização. 	<ul style="list-style-type: none"> - Postura do aluno. - Posição de ambas as mãos. - Utilização do arco. - Utilização de todos os dedos da mão esquerda. - Afinação. - Ritmo. - Capacidade de memorização. - Nível geral de execução
	<u>2ª Prova:</u> Um estudo	65%		
	Execução de memória	5%		
2ªPARTE 2º semestre	<u>3ª Prova:</u> Uma peça, andamento de concerto ou forma similar, com ou sem acompanhamento de piano	95%		
	Execução de memória	5%		

Observações:

- A prova de passagem é dividida em duas partes:
 - 1ª Parte: escalas e estudos (a realizar no 1º semestre)
 - 2ª Parte: Peça (a realizar no 2º semestre)
- Cada uma das provas é cotada para vinte valores.
- No final será feita a conversão para a escala de 1 a 5.
- O aluno deve cumprir todos os conteúdos da prova, para a mesma ser considerada válida.
- O repertório apresentado na prova deve ilustrar o cumprimento dos objetivos enunciados no programa para o respetivo ano.
- Em relação à avaliação ver regulamento das provas de passagem, em anexo.

3. Caracterização da Classe de Conjunto

3.1 Orquestra Da Capo

A Orquestra Da Capo, com direção artística da Prof^a Paula Fernandes, tem como base os instrumentos de cordas e foi criada com o pressuposto de que a música de conjunto é comprovadamente um fator estimulante para a aprendizagem do instrumento e também facilitador de uma melhor integração da criança e dos jovens na sociedade. Destina-se a alunos do 5^o ao 7^o ano.

O repertório é escolhido em função dos objetivos de cada ano letivo. As obras escolhidas abrangem os períodos barroco, clássico, romântico e contemporâneo. Por vezes é também apresentado repertório com solistas convidados, pertencendo à mesma faixa etária, de modo a alargar o espectro musical e integrar outros alunos de outras áreas de instrumento.

Todos os anos letivos é feita a divisão da turma em dois grupos (A e B) de modo a criar homogeneidade e melhor gestão de tempo, visando uma maior produtividade nas aulas.

No presente ano letivo (2021/2022), foram criadas duas turmas, ambas constituídas por 13 alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos.

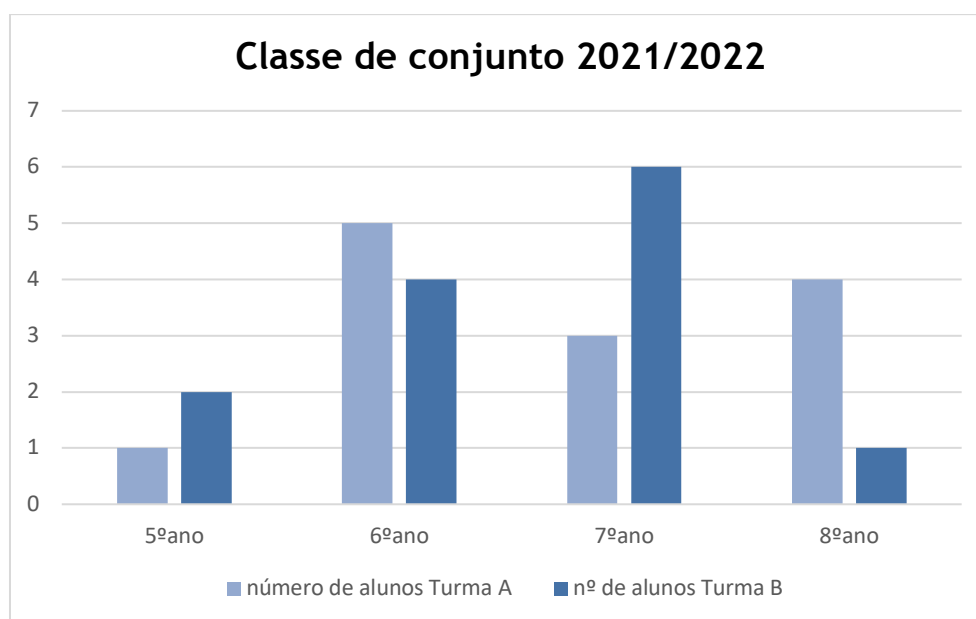


Gráfico 2 - Classe de conjunto 2021/2022 - Número de alunos inscritos por turma
Fonte: elaboração da autora

Para a prática de ensino supervisionada foi escolhida a turma A, constituída pelo grupo dos seguintes instrumentos: 6 violinos, 1 viola d'arco, 3 violoncelos e 3 contrabaixos. Dado que só existe uma viola d'arco, a professora decidiu que um dos violinos faria 3.º violino (parte igual à de viola).

3.2 Objetivos do programa

1. Comunicação entre os alunos dos vários professores de cordas da Escola.
2. Capacidade de adaptação e de percepção, por parte dos alunos, de uma classe onde todos tocam em conjunto.
3. Maior desenvolvimento técnico e musical (Ex: afinação, ritmo, fraseado, respiração em conjunto e leitura à primeira vista).
4. Conhecimento da formação de orquestra, nomeadamente na constituição de naipes, e iniciação ao estudo de pequenas peças de carácter orquestral.
5. Aumento do sentido de responsabilidade, visto o trabalho de grupo depender do empenho individual.

Parâmetros de Avaliação Contínua

- Assiduidade e Pontualidade
- Trabalho individual (conhecimento da sua parte específica e da obra no seu todo)
- Interesse e Participação
- Progresso na aprendizagem (compreensão na aplicação das indicações dadas pelo professor)
- Comportamento e apresentação nas atuações públicas (postura, utilização de roupa adequada, agradecimento, etc.)

Os parâmetros adotados, deverão ser adaptados à especificidade de cada disciplina, conforme se trate de Coro, Orquestra, Música de Câmara ou *Orff*.

3.3 Critérios de Avaliação

Tabela 8 - Critérios de avaliação da Classe de Conjunto
Fonte: Regulamento classe de cordas EMNSC

Básico (2.º e 3.º ciclos)			
ATITUDES E VALORES	<ul style="list-style-type: none"> - Pontualidade/assiduidade - Interesse e motivação - Participação - Disciplina/comportamento - Companheirismo - Concentração - Integração no grupo - Estudo do material em casa - Sentido de responsabilidade, principalmente com o material a utilizar na aula - Sentido de autonomia 	Nas aulas e nas diversas atividades	20%
CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizagem das obras - Aplicação das orientações do professor com enquadramento no grupo - Aplicação das orientações do professor na aula - Aplicações das orientações do professor no estudo - Assimilação de conhecimentos 	Nas aulas e nas diversas atividades	80%
CAPACIDADES E COMPETÊNCIAS	<p><u>Desenvolvimento técnico:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Postura correta - Preparação adequada do instrumento - Sentido de afinação, pulsação e ritmo - Perceção auditiva do conjunto <p><u>Desenvolvimento artístico:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicação das indicações da agógica - Sentido de sonoridade 	Nas aulas e nas diversas atividades	

4. Caraterização do aluno de instrumento

4.1 Na classe de instrumento

O aluno tem 11 anos de idade e nacionalidade espanhola.

Iniciou o estudo do violino (aulas privadas) em Espanha com 4 anos de idade. Veio para Portugal com 9 anos, tendo ingressado na classe de violino da professora cooperante no 4.º ano de iniciação.

Encontra-se no 6.º ano e este ano letivo, a aula de violino realizou-se às terças-feiras das 16h45 às 17h30.

É um aluno responsável e empenhado. Demonstra grande interesse na aprendizagem do violino, tanto nas aulas como no trabalho em casa, esforçando-se por estudar regularmente.

4.2 Na Classe de Conjunto

No ano letivo 2021/2022, o aluno integrou a turma A da classe de conjunto Orquestra Da Capo, tendo desempenhado o papel de concertino durante o 1º semestre. O aluno demonstra um comportamento adequado à aula bem como boa capacidade de trabalho em grupo.

4.3 Na Formação Musical

O aluno integrou a turma 6.ºF de Formação Musical. As aulas tiveram lugar às quartas-feiras das 17h15 às 18h na Escola de Música Nossa Senhora do Cabo. O aluno tem um bom aproveitamento na disciplina, demonstrando empenho e dedicação.

5. A prática de ensino supervisionada - Instrumento

5.1 Planificações e reflexões das aulas

Tabela 9 - Planificação da aula de Instrumento do dia 26 de outubro de 2021

Planificação da aula de Instrumento							
Disciplina	Violino		Sala	203	Duração	45 min	Sumário
Professor	Professor responsável da EMNSC			Aula nº	2	Escalas e arpejos de Lá M/m, Mosquito Dance op. 62, nº 5 Ludwig Mendelssohn.	
Aluno	-			Ano	6.º		
Semestre	1.º	Data	26/10/2021	Hora	16h45-17h30		
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais	Competências Específicas		Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
<p>Escala e arpejo de Lá Maior e menor melódica em duas oitavas; O MESMO M é simbologia deveria ser maior</p> <p>Mosquito dance op.62, nº5, Ludwig Mendelssohn.</p>	<p>Consolidação da postura e posições de ambas as mãos;</p> <p>Utilização do arco em toda a sua extensão com diversos ritmos e mudanças de corda em diferentes secções;</p> <p>Boa coordenação entre a ação de ambas as mãos;</p> <p>Desenvolvimento do sentido de autocorreção e afinação;</p> <p>Desenvolvimento da autonomia para o trabalho individual do instrumento.</p>	<p>Noção dos vários padrões da mão esquerda;</p> <p>Boa colocação da mão esquerda, cotovelo e braço;</p> <p>Boa articulação dos dedos da mão esquerda;</p> <p>Desenvolver um correto sentido de afinação;</p> <p>Desenvolver a noção de frase;</p> <p>Conhecer e dominar a 1ª posição;</p> <p>Funcionamento do arco nas diferentes articulações: <i>detaché</i>, <i>legato</i>, <i>martelé</i> e <i>staccato</i>.</p>		<p>Corrigir a postura (quando necessário);</p> <p>Corrigir a mão do arco ao longo da execução das escalas e/ou peças;</p> <p>Trabalhar as escalas/secções mais difíceis das obras com diferentes ritmos para assimilação das notas e independência da mão esquerda e do arco;</p> <p>Trabalhar o solfejo;</p> <p>Chamar à atenção do aluno relativamente à afinação e questionar se a nota está “baixa” ou “alta”.</p>	<p>Violino, arco e almofada</p> <p>Estante</p> <p>Lápis e borracha</p> <p>Metrónomo</p> <p>Partituras</p>	<p>Avaliação do desempenho na aula através da observação direta</p> <p>Comportamento e atitude</p> <p>Pontualidade e Assiduidade</p>	<p>5' - preparação e afinação do instrumento</p> <p>15' - escalas e arpejos</p> <p>20' - Mosquito Dance</p>

Reflexão da aula de instrumento do dia 26 de outubro de 2021

A aula teve início com a preparação do instrumento e afinação do mesmo. Como exercício de aquecimento e para trabalhar a colocação correta dos dedos da mão esquerda e distribuição do arco, o aluno realizou o exercício (com o qual já estava familiarizado) abaixo apresentado, nas quatro cordas.

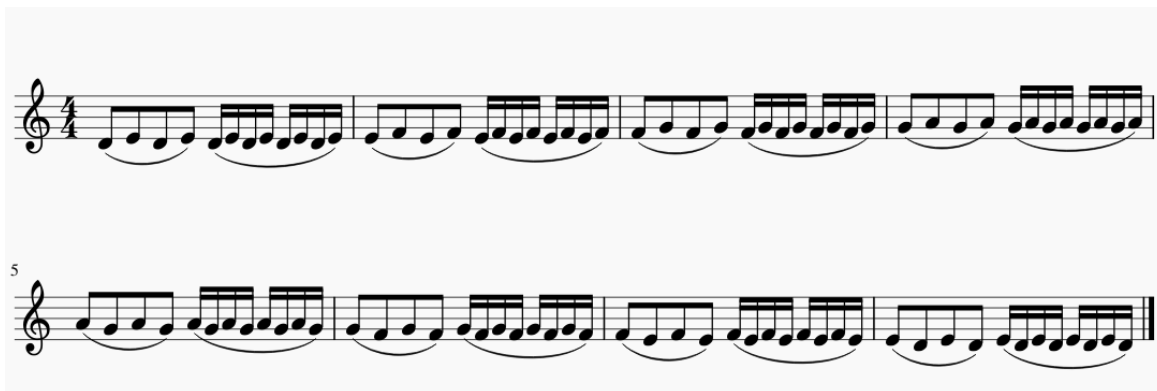


Figura 1 - Exercício de aquecimento
Fonte: elaboração da autora

Seguidamente, a professora solicitou ao aluno que tocasse a escala de Lá Maior em duas oitavas (dois tempos por nota) devendo sentir a pulsação.

Depois o aluno executou a escala de Lá menor melódica seguida dos arpejos menor e Maior.

Uma vez que o aluno apresentou dificuldades na escala melódica, a professora pediu que entoasse a escala em “pan pan pan” alertando o aluno para o facto de a escala ser diferente na sua forma ascendente e descente, explicando as notas que sofrem alteração. A professora escreveu a escala no quadro e exemplificou.

Na execução do arpejo Maior, o aluno apresentou problemas de afinação, nomeadamente nas notas Dó sustenido pelo que a professora apelou ao seu sentido de afinação e autocorreção.

Após o aluno demonstrar alguma segurança a tocar as escalas dois tempos por nota, a professora solicitou que tocasse novamente a escala Maior seguida da menor, mas desta vez, as notas ligadas duas a duas. Deste modo a professora alertou o aluno para a distribuição do arco, sendo que cada nota da escala deve corresponder a metade do arco.

Para finalizar o período da aula dedicado às escalas, o aluno tocou a seguinte sequência:

escala Maior – escala menor (notas ligadas duas a duas) – arpejo menor – arpejo Maior (notas ligadas três a três)

Posteriormente o aluno tocou a peça Mosquito Dance, que tinha levado no final da aula anterior para fazer uma leitura em casa.

Dado que a peça se inicia com acordes em *pizzicato* nas quatro cordas simultaneamente, a professora viu nota a nota com o aluno, pedindo que este tocasse as notas dos acordes com o arco para saber exatamente que notas está a tocar. Depois de assimiladas as notas, a docente exemplificou a execução dos pizzicatos com a mão direita, fazendo um movimento circular.

A aula terminou com a leitura da peça até ao fim sendo que a professora referiu que iriam trabalhá-la na aula seguinte de forma mais pormenorizada.

Tabela 10 - Planificação da aula de Instrumento do dia 22 de fevereiro de 2022

Planificação da aula de Instrumento								
Disciplina	Violino		Sala	203	Duração	45 min	Sumário	
Professor	Professor responsável da EMNSC			Aula nº	16	Escala e arpejo de Ré Maior em duas oitavas; 1ºandamento do concerto nº5, op.22 de Seitz.		
Aluno	-			Ano	6.º			
Semestre	2.º	Data	22/02/2022	Hora	16h45-17h30			
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais		Competências Específicas		Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
<p>Escala e arpejo de Ré Maior;</p> <p>1ºandamento concerto.</p>	<p>Regularidade rítmica;</p> <p>Boa afinação;</p> <p>Qualidade de som;</p> <p>Domínio da velocidade e a divisão do arco em várias partes.</p>		<p>Boa articulação dos dedos da mão esquerda;</p> <p>Desenvolver um correto sentido de afinação;</p> <p>Realizar fluentemente mudanças de corda e de arcadas;</p> <p>Execução de acordes;</p> <p>Desenvolver ferramentas de estudo autónomo e coerente.</p>		<p>Corrigir a postura (quando necessário);</p> <p>Corrigir a mão do arco ao longo da execução da peça;</p> <p>Nas partes de maior dificuldade a nível rítmico, tocar em cordas soltas, sem a mão esquerda.</p>	<p>Violino, arco e almofada</p> <p>Estante</p> <p>Lápis e borracha</p> <p>Metrónomo</p> <p>Partituras</p>	<p>Avaliação do desempenho na aula através da observação direta</p> <p>Comportamento e atitude</p> <p>Pontualidade e Assiduidade</p>	<p>5' - preparação e afinação do instrumento</p> <p>10' - escala e arpejo;</p> <p>30' - andamento do concerto.</p>

Reflexão da aula de instrumento do dia 22 de fevereiro de 2022

A aula teve início com a preparação do instrumento e afinação do mesmo.

Seguidamente, o aluno tocou a escala de Ré Maior em duas oitavas, dois tempos cada nota. A professora corrigiu a mão esquerda, pois estava bastante tensa e tocou em simultâneo para o aluno corrigir a afinação.

Depois, tocou o arpejo de Ré Maior, uma nota por arco. O aluno apresentou dificuldades de afinação na execução do acorde na 3ª posição, pelo que a professora trabalhou essa parte, alertando o aluno para deixar os dedos da mão esquerda colocados na corda na parte ascendente do acorde, criando assim referências para executar a parte ascendente de forma mais segura.

De seguida, tocou o andamento do concerto, trabalhando os seguintes aspetos:

- No geral, nas partes fortes, colocar bem todas as cerdas do arco na corda;
- Partes com ritmo em tercinas, trabalhar o arco sem tocar a mão esquerda, pois o aluno estava com dificuldades na execução dos movimentos do arco e mudanças de corda;
- Nos acordes, atacar com o arco no talão as duas notas mais graves;
- Trabalhar a qualidade do som - a professora alertou o aluno para não levantar o arco em cada mudança de corda;
- A professora sugeriu que o aluno se grave em casa, de lado, de forma a ver a posição e registar na cabeça o que não está bem
- Partes com ritmo em semicolcheias, usar pouco arco e tocar no meio do arco.

No final da aula, a professora aconselhou o aluno a estudar com metrónomo, principalmente nas partes com tercinas e semicolcheias de modo a criar regularidade rítmica.

Aconselhou também que o aluno faça gravações vídeo áudio do seu estudo em casa, de forma a ver a posição e registar o que não está bem e precisa de mais trabalho.

Tabela 11 - Planificação da aula de Instrumento do dia 10 de maio de 2022

Planificação da aula de Instrumento							
Disciplina	Violino		Sala	203	Duração	45 min	Sumário
Professor	-			Aula nº	25	1º e 2º andamentos do concerto nº5, op.22 de Seitz.	
Aluno	-			Ano	6.º		
Semestre	2.º	Data	10/05/2022	Hora	16h45-17h30		
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais	Competências Específicas	Estratégias		Recursos	Avaliação	Tempo
1ºandamento concerto.	Regularidade rítmica; Boa afinação;	Boa articulação dos dedos da mão esquerda;	Corrigir a postura (quando necessário);		Violino, arco e almofada	Avaliação do desempenho na aula através da observação direta	5' - preparação e afinação do instrumento
2ºandamento concerto.	Qualidade de som; Domínio da velocidade e a divisão do arco em várias partes.	Desenvolver um correto sentido de afinação; Realizar fluentemente mudanças de corda e de arcadas; Desenvolver ferramentas de estudo autónomo e coerente.	Corrigir a mão do arco ao longo da execução da peça; Trabalhar a distribuição de arco, explicando a sua divisão;		Estante Lápis e borracha Metrónomo Partituras		Comportamento e atitude Pontualidade e Assiduidade

Reflexão da aula de instrumento do dia 10 de maio de 2022

A aula teve início com a preparação do instrumento e afinação do mesmo.

O aluno começou por fazer o habitual exercício de aquecimento. A professora pediu que articulasse bem a saída de cada dedo da corda.

Depois, tocou o 1º andamento do concerto, trabalhando os seguintes aspetos:

- No início, agarrar bem a corda, devendo o arco partir da corda;
- Nos compassos com semicolcheias, usar menos arco, na zona do meio, devendo gastar a mesma quantidade de arco para as notas ligadas e separadas;
- Manter o tempo, não correr;
- Articular bem a mão esquerda

De seguida, tocou o 2º andamento do concerto, tendo trabalhado o controlo do arco de modo a produzir um som com qualidade. A professora pediu ao aluno que tocasse de memória e caminhasse pela sala, ao ritmo da pulsação.

Por fim, a professora aconselhou o aluno a estudar os andamentos por secções com o metrónomo, de modo a criar regularidade rítmica.

6. A prática de ensino supervisionada - Classe de Conjunto

6.1 Planificações e reflexões das aulas

Tabela 12 - Planificação da aula de Classe de Conjunto do dia 26 de outubro de 2021

Planificação da aula de Classe de Conjunto							
Disciplina	Classe de Conjunto Orquestra Da Capo		Sala	203	Duração	1h30	Sumário
Professor	Professora responsável da EMNSC			Aula nº	2	<i>French Folk Tune e Quiet Evening</i> – Livro “ <i>Tunes for my string quartet</i> ” de Sheila M. Nelson; Minuetto de J.S.Bach.	
Aluno	-			Turma	A		
Semestre	1.º	Data	26/10/2021	Hora	17h30 – 19h		
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais	Competências Específicas		Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
Peça French Folk Tune; Peça Quiet Evening; Peça Minuetto	Desenvolver boas práticas de postura e comportamento em orquestra; Desenvolver o pensamento estético e artístico das qualidades sonoras em grupo.	Noção de afinação e métrica em contexto de conjunto; Reconhecer, executar e digitar a notação (de acordo com as competências individuais de instrumento); Noção de fraseado e dinâmica; Desenvolvimento da conexão em grupo; Desenvolvimento da capacidade de memorização;		Trabalhar pequenos trechos musicais para ver pormenores como dinâmicas, arcadas e afinação; Formar grupos mais pequenos (um elemento de cada naipe) e trabalhar os pequenos trechos; Colocar cada naipe a tocar a sua parte individualmente para que os restantes naipes conheçam as partes dos colegas; Depois de trabalhar em trechos, tocar as peças do início ao fim de modo a exercitar a capacidade de memorização e assimilação dos diversos aspetos trabalhados em aula.	Violinos, viola d’arco, violoncelos, contrabaixos, arcos e suportes para espigão; Cadeiras; Estante; Lápis e borracha; Partituras.	Avaliação do desempenho na aula através da observação direta; Comportamento e atitude; Pontualidade e Assiduidade.	15’ – organização da sala e afinação dos instrumentos; 30’ – French Folk Tune; 10’ de intervalo; 25’ – Quiet Evening; 10’ – Minuetto.

Reflexão da aula de Classe de Conjunto de 26 de outubro de 2021

A aula iniciou-se com a organização das cadeiras/estantes e com a afinação dos instrumentos um a um.

A professora começou por ouvir a peça *French Folk Tune* do início ao fim de modo a perceber o que ficou assimilado da aula passada. Os primeiros violinos tiveram dificuldade a tocar a sua parte no tempo dado pois não estavam atentos à direção. Posto isto, a professora alertou os alunos para a importância de seguir o maestro/maestrina, solicitando que tocassem os primeiros compassos de memória e que olhassem para a direção (fez gestos e tempos diferentes de modo que os alunos estivessem atentos e a seguissem).

Depois de tocarem do início ao fim, no geral, todos os alunos apresentaram dificuldades a nível rítmico e os contrabaixos apresentaram dificuldades na contagem dos tempos de pausa. Deste modo, a docente pediu que pousassem os instrumentos, olhassem atentamente para a partitura e executassem o ritmo da peça com palmas, sendo que os naipes que tivessem semínimas deveriam bater palmas forte. Seguidamente tocaram com os instrumentos e a professora pediu que só tocassem os naipes que tivessem semínimas. Estes exercícios foram realizados com o intuito de cada naife saber quem está a tocar quando têm pausa bem como saber quem está a dar o tempo (semínimas).

De seguida, tocaram a peça normalmente do início ao fim e notou-se melhorias a nível rítmico bem como conhecimento das partes de todos.

Após o intervalo, tocaram a peça *Quiet Evening*. A professora ajudou individualmente cada naife a tocar a sua parte. Trabalharam em conjunto pequenos trechos de modo a trabalhar o ritmo e afinação.

Por fim, tocaram pela primeira vez a peça *Minuetto*, trabalhando a leitura à primeira vista. Como os alunos revelaram dificuldade em ler todos em conjunto, a professora ouviu naife a naife.

Tabela 13 - Planificação da aula de Classe de Conjunto do dia 15 de fevereiro de 2022

Planificação da aula de Classe de Conjunto							
Disciplina	Classe de Conjunto Orquestra Da Capo		Sala	203	Duração	1h30	Sumário
Professor	Professora responsável da EMNSC			Aula nº	15	Allegro de Mozart.	
Aluno	-			Turma	A		
Semestre	2.º	Data	15/02/2022	Hora	17h30 – 19h		
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais	Competências Específicas		Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
Marcha em Ré M; Allegro de Mozart.	Desenvolver boas práticas de postura e comportamento em orquestra; Desenvolver o pensamento estético e artístico das qualidades sonoras em grupo; Desenvolvimento do sentido de responsabilidade e autonomia.	Noção de afinação e métrica em contexto de conjunto; Desenvolvimento da conexão em grupo; Rigor na leitura do texto de cada obra; Interesse e empenho; Disciplina e comportamento.		Fazer trabalho de naipe, focando as principais dificuldades do mesmo; Trabalhar os contrastes de dinâmicas e técnica do arco; Trabalhar a afinação e rigor rítmico do grupo.	Violinos, viola d'arco, violoncelos, contrabaixos, arcos e suportes para espigão; Cadeiras; Estante; Lápis e borracha; Partituras.	Avaliação do desempenho na aula através da observação direta; Comportamento e atitude; Pontualidade e Assiduidade.	15' – organização da sala e afinação dos instrumentos; 25' – Allegro; 10' de intervalo; 40' –Allegro.

Reflexão da aula de Classe de Conjunto de 15 de fevereiro de 2022

A aula teve início com a organização da sala e afinação dos instrumentos um a um. Os alunos tocaram o *Allegro* de Mozart, tendo a professora chamado à atenção para os seguintes aspetos:

- Logo no início da peça, os alunos devem começar com a mesma arcada e com o arco no mesmo sítio que o concertino
- No geral, todas as colcheias devem ser mais articuladas
- Fazer os contrastes de dinâmicas, sendo que na dinâmica forte devem tocar com mais arco e mais perto do cavalete, e, na dinâmica piano, devem tocar com o arco mais leve e usar menos quantidade de arco
- Parar o arco antes das pausas, não deixando soar a nota anterior

De um modo geral, os alunos ainda apresentaram algumas dificuldades de ritmo e afinação em determinadas secções, pelo que a professora pediu que tocassem de memória esses pequenos trechos de modo a estarem mais atentos e corrigirem.

Por fim, tocaram a peça do início ao fim tendo em conta os aspetos trabalhados no decorrer da aula, sendo que a professora pediu que estivessem mais ativos por se tratar de um carácter vivo e enérgico.

Tabela 14 - Planificação da aula de Classe de Conjunto do dia 24 de maio de 2022

Planificação da aula de Classe de Conjunto							
Disciplina	Classe de Conjunto Orquestra Da Capo		Sala	203	Duração	1h30	Sumário
Professor	Professora responsável da EMNSC			Aula nº	27	Marcha em Ré M de <i>Haendel</i> ; <i>The New Overlord de Bach - The Bedford Album</i> ; <i>Allegro de Mozart</i> .	
Aluno	-			Turma	A		
Semestre	2.º	Data	24/05/2022	Hora	17h30 – 19h		
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais	Competências Específicas		Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
Marcha em Ré M; <i>The New Overlord</i> ; <i>Allegro</i> .	Desenvolver boas práticas de postura e comportamento em orquestra; Desenvolver o pensamento estético e artístico das qualidades sonoras em grupo; Desenvolvimento do sentido de responsabilidade e autonomia; Domínio e segurança na apresentação pública.	Desenvolvimento da conexão e métrica em grupo; Rigor na leitura do texto de cada obra; Interesse e empenho; Disciplina e comportamento.		Fazer trabalho de naipe, focando as principais dificuldades do mesmo; O professor deverá tocar o trecho, de modo a solucionar os diversos problemas; Trabalhar a afinação, arcadas e a coesão do grupo; Executar todo o programa do início ao fim.	Violinos, viola d'arco, violoncelos, contrabaixos, arcos e suportes para espigão; Cadeiras; Estante; Lápis e borracha; ; Partituras.	Avaliação do desempenho na aula através da observação direta; Comportamento e atitude; Pontualidade e Assiduidade.	15' – organização da sala e afinação dos instrumentos; 20' – Marcha em Ré; 15' – <i>The New Overlord</i> ; 10' de intervalo; 15' – <i>The New Overlord</i> ; 5' – <i>Allegro</i> ; 15' – Simulação concerto.

Reflexão da aula de Classe de Conjunto de 24 de maio de 2022

A aula teve início com a organização da sala e afinação dos instrumentos um a um.

Começaram por tocar a 1ª parte da peça *Marcha em Ré*. A parte dos 1ºs e 2ºs violinos não estava bem encaixada a nível rítmico, pelo que a professora trabalhou com os dois naipes, alertando para usarem o arco todo e tocarem as semínimas mais articuladas. Depois, ouviu os restantes naipes (3ºs violinos e viola, violoncelos e contrabaixos), alertando para a afinação. De seguida, tocaram a peça do início ao fim com repetições.

Seguidamente, tocaram a peça *The New Overlord*, tendo em conta os seguintes aspetos:

- O arco parte sempre da corda;
- Devem começar todos na mesma zona do arco;
- Contagem das pausas;
- Afinação.

Os 3ºs violinos e viola estavam com dificuldades no ritmo e afinação, pelo que a professora tocou a sua parte de modo a corrigirem os erros. Depois a professora pediu que tocassem os primeiros compassos de olhos fechados, começando apenas a tocar quando houvesse silêncio total. Posteriormente, fizeram uma revisão da peça *Allegro*.

Por fim, uma vez que se aproximava a data do Concerto da Orquestra, fizeram uma simulação, tocando o programa todo de seguida. A professora chamou à atenção para o seguinte:

- No início do concerto, só colocam os instrumentos em posição de tocar quando a professora levanta os braços para dirigir;
- Devem terminar as peças todos na mesma zona do arco, olhando para o concertino;
- No final de cada peça, deixar o arco na corda até a professora baixar os braços, pondo os instrumentos em posição de descanso.

7. Reflexão final sobre a Prática de Ensino Supervisionada

A experiência de Prática de Ensino Supervisionada foi extremamente útil no entendimento empírico de como atuar em sala de aula, mediante o que observei e extraí das aulas assistidas e a trocas de ideias com a professora cooperante.

No que concerne às planificações de aula, foi importante compreender que as mesmas podem sofrer alterações no decorrer da aula, sendo praticamente impossível prever o trabalho dos alunos no estudo em casa, tal como as dificuldades que os alunos possam também demonstrar ao longo da aula, o que requer uma rápida adaptação por parte do professor e facilidade em resolver e ajudar os problemas que o aluno possa apresentar.

O ano letivo do estágio provinha de uma fase pandémica, o que o tornou sem dúvida num ano desafiante, pois os alunos tiveram poucas aulas presenciais, o que, em certos casos, dificultou a aprendizagem do instrumento.

Relativamente à interação direta com o aluno de Violino e Classe de Conjunto, estou grata à professora cooperante pela oportunidade e forma como decorreram as aulas, considerando que a troca de ideias e estratégias pedagógicas foram uma mais-valia e que se estabeleceu uma relação positiva e estimulante com os alunos. Creio que, mediante o que observei, os alunos reagiram com satisfação e interagiram com entusiasmo ao tipo de comunicação e às estratégias de ensino adotadas, assim como ficaram mais motivados para o estudo do instrumento e da música.

A realização do estágio profissional e a aquisição de conhecimentos nas unidades curriculares do Mestrado, foram, sem dúvida, enriquecedoras, contribuindo para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

Parte II - Investigação

1. Questões de partida e objetivos de Estudo

O interesse deste tema surge na expectativa pessoal, enquanto docente, de colmatar as dificuldades demonstradas pelos alunos a nível corporal/motor. Na minha ótica, tanto professores como instrumentistas não têm, na maior parte das vezes, uma informação específica sobre o funcionamento do sistema motor na prática do instrumento, nem materiais didáticos direcionados para a consciência corporal.

Para Carl Flesch (1924), a técnica do instrumento é uma ciência exata e especializada que deve ser desenvolvida desde os estados iniciais da aprendizagem.

Em sala de aula, os alunos evidenciam dificuldades a nível da consciência corporal e, conseqüentemente, de coordenação motora. Deste modo, considero pertinente encontrar estratégias de ensino que se adaptem aos alunos mais novos, numa fase inicial de aprendizagem do violino, de modo a potencializar uma melhor postura na sua execução, bem como consciencializar os alunos dos movimentos corporais inerentes à técnica do violino.

Tendo em conta a problemática supramencionada, formulam-se as seguintes questões:

- Quais são as dificuldades mais comuns nos alunos de violino no ensino pré-escolar?
- De que modo o professor pode consciencializar os alunos para os movimentos corporais básicos da técnica violinística?
- Que estratégias podem ser implementadas para colmatar as dificuldades evidenciadas?
- De que forma a aquisição de uma melhor postura corporal proporciona aos alunos uma maior liberdade e facilidade na execução instrumental?

As questões formuladas permitem o estabelecimento dos seguintes objetivos de investigação:

- Identificar as principais dificuldades de execução violinística evidenciadas pelos alunos;
- Consciencializar os alunos dos movimentos corporais inerentes à técnica do violino;
- Identificar estratégias de consciência corporal que permitam colmatar as dificuldades evidenciadas pelos alunos do pré-escolar, adaptadas à sua faixa-etária;
- Identificar os efeitos da aplicação de exercícios com base na Técnica Alexander, no que diz respeito à consciência corporal na prática do violino.

2. Fundamentação Teórica

2.1 Contextualização: prática violinística e consciência corporal

Para uma boa execução instrumental, é necessária uma boa relação entre o corpo e o instrumento. Uma posição estática impede os movimentos naturais do corpo, e, conseqüentemente, leva a que haja desconforto e tensão durante a execução.

A chave para dominar a técnica do violino encontra-se na relação entre a mente e os músculos, ou seja, na habilidade de realizar a sequência do comando mental com uma pronta resposta do corpo com a rapidez e a precisão possível (Galamian, 1962).

Embora alguns movimentos sejam mais fáceis de aprender, como por exemplo o balanço do corpo ou até mesmo o movimento da colocação do violino, há outros que necessitam de mais atenção para serem compreendidos e executados, como por exemplo: a colocação dos dedos da mão direita no arco e o movimento de direção de arco (Coelho, 2017).

Kempter (2003) afirma que é no primeiro contacto do aluno com o instrumento que os professores precisam de ter mais cuidado e consciência dos movimentos necessários, pois ainda não existe memória muscular dos padrões motores necessários para a resposta automática ao movimento pretendido.

Assim, o professor tem o papel fundamental de procurar estratégias que auxiliem os alunos a ultrapassarem os obstáculos que vão surgindo na prática do violino, bem como fornecer ferramentas de apoio para um estudo consciente e eficiente em casa.

2.2 A Importância de uma postura correta na fase inicial de aprendizagem

Uma postura correta está intimamente ligada a uma boa prática instrumental.

O processo de aprendizagem da postura é lento, sendo que numa fase inicial requer bastante paciência e persistência, tanto por parte do aluno, como do professor, pois tende a ser bastante demonstrativa para o aluno, para que este ganhe autonomia no estudo em casa. Devido a esta exigência, recomenda-se que o aluno inicialmente estude em frente a um espelho, para que consiga ver se está ou não com uma postura correta (Coelho, 2017).

2.2.1 Posição da cabeça

O peso da cabeça deve estar distribuído uniformemente, sendo que o violino deve repousar sobre a clavícula, e, na zona do queixo, a mandíbula deve estar apoiada na queixeira. Suzuki defende que a cabeça seja mantida virada para o lado esquerdo, “como se olhasse por cima do ombro”, e o nariz direcionado para a escala do violino.

Todavia, a cabeça não deverá estar estática, sendo que o pescoço, livre de tensões, poderá fazer movimentos de rotação, aliviando a sensação de peso da cabeça (Perkins, 1995).

Para Hoppenot (1991), grande parte das tensões localizadas na base do pescoço provém da colocação do peso da cabeça para a frente. Somente o equilíbrio do pescoço verticalmente sobre a coluna permite um suporte firme para a cabeça. Esse equilíbrio é obtido através do alongamento da parte posterior do pescoço e de um movimento correspondente do maxilar inferior para baixo e para trás, o que se traduz por um queixo ligeiramente colocado para dentro (Cruzeiro, 2005).

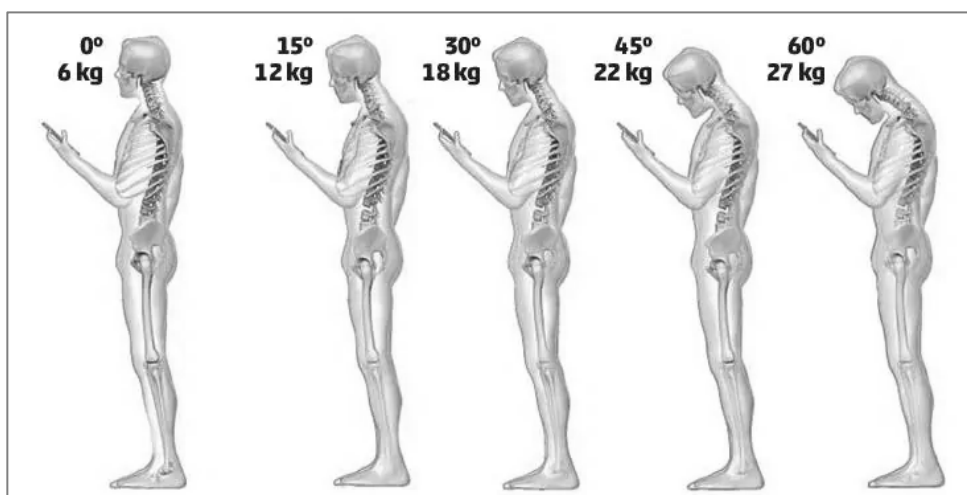


Figura 2 - Relação entre inclinação do pescoço e peso sobre a coluna

Fonte: <https://traumatologiaeortopedia.com.br/informe/dor-cervical-pelo-celular/>

2.2.2 Posição da mão e braço direito

No que toca à pega do arco, atualmente estão identificadas três correntes de escolas distintas - a escola russa, a escola franco-belga e a escola alemã - tal como podemos observar na figura 3 (Flesch, 1924). Nesta dissertação será apenas abordada a escola franco-belga por ser aquela com que me identifico mais enquanto violinista e docente.



Figura 3 - Diferentes pegas de arco (Escola alemã, escola franco-belga e escola russa)

Fonte: https://www.researchgate.net/figure/Diferentes-manieras-de-segurar-o-arco-na-visao-de-Flesch-de-acordo-com-as-escolas-alema_fig3_357505238

Embora existam várias formas de pegar no arco, o mais importante é que o aluno pegue da forma mais natural, estando com a mão o mais relaxada e flexível possível, como defende Pinto (2016) “Independentemente das opções tomadas pelos professores e estudantes de violino relativamente às diferentes escolas, importa perceber que o mais importante é a obtenção de um posicionamento relaxado e sem tensões. Referem-se alguns nomes de autores e violinistas que defendem este posicionamento natural da mão direita: Leopold Auer, Carl Flesch, Ivan Galamian, Shinichi Suzuki, Isaak Perlman e Robert Gerle.” (Pinto, 2016, p.103).

Ivan Galamian descreve universalmente como “A pega correta do arco deve ser confortável; todos os dedos são curvados de forma natural e relaxada; nenhuma articulação isolada (nó) está enrijecida; e a flexibilidade corretamente resultante deve permitir que todas as molas naturais nos dedos e na mão funcionem bem e facilmente” (Figura 4) (Galamian & Thomas, 2013, p.47).¹

- O dedo indicador pousa sobre a vara do arco perto da segunda articulação;
- O dedo médio está curvado em frente ao polegar, é colocado sobre o lado do arco e toca na vara perto da segunda articulação;
- O dedo anelar coloca-se sobre o lado do arco e a impressão digital toca a parte côncava do talão;
- O dedo mindinho coloca-se redondo com a ponta do dedo a tocar na vara;
- O polegar fica por de trás do dedo médio criando uma forma oval;
- A mão inclina-se ligeiramente para cima do dedo indicador.



Figura 4 - posição da mão direita no arco segundo a escola franco-belga

<https://docplayer.com.br/73893965-Principios-basicos-para-quem-deseja-iniciar-os-estudos-de-violino.html>

Relativamente ao braço direito, segundo Galamian, a direção correta do arco é quando este se movimenta desde o talão até à ponta paralelamente ao cavalete. Desta

¹ Tradução da autora a partir do original: “The correct bow grip must be a comfortable one; all fingers are curved in a natural, relaxed way; no single joint (knuckle) is stiffened; and the correctly resulting flexibility must allow all of the natural springs in the fingers and the hand to function easily and well”.

forma, evita-se que o espaço entre o cavalete e o arco não seja constante e, conseqüentemente, produza um som de menor qualidade (Galamian & Thomas, 2013). Existem três etapas no golpe de arco:

- Triângulo pequenino: quando o arco está próximo do talão, é formado um triângulo entre o braço, o antebraço e o corpo do instrumento (Figura 5). Esta zona do arco está delimitada entre o talão e a posição quadrangular (sensivelmente no meio do arco);

- Quadrado: quando o arco se encontra, aproximadamente, a meio e forma um quadrado entre o braço, antebraço, violino e vara (Figura 6). É a zona mais confortável para o corpo.

- Triângulo grande: quando o arco se encontra na zona da ponta com o braço esticado e a mão longe do corpo, formando aproximadamente um ângulo raso (Figura 7).



Figura 5 - Posição do arco no talão (triângulo pequeno)



Figura 6 - Posição do arco no meio (quadrado)



Figura 7 - Posição do arco na ponta (triângulo grande)

Fonte: <https://www.jamwithlauren.com/blog/how-to-improve-violin-tone-and-bow-control-recipes-for-mixing-pressure-placement-and-speed>

2.2.3 Posição dos pés e pernas

Um bom balanço de corpo é baseado numa posição correta dos membros inferiores. De acordo com Hellebrant (1943), quando os pés estão juntos a posição é instável. Abrindo os pés num ângulo de 45 graus e separando um pouco, a posição fica estável.

Embora Rolland partilhe da mesma opinião, ainda acrescenta que deve haver uma leve transferência de peso entre os pés, assim como uma flexibilidade da articulação dos joelhos que permite a que haja um desbloqueio de tensões acumuladas nos joelhos e pernas, contribuindo para uma melhor qualidade de som.

Qualquer tensão/rigidez nas pernas reflete-se em toda a parte superior do corpo e leva ao isolamento também dos membros inferiores (Coelho, 2017).

Uma boa postura é o pilar de toda a técnica, uma vez que afeta todos os aspetos de produção de som, condução de arco, afinação e até mesmo mudanças de posição

Para estabelecermos uma boa postura e haver um equilíbrio adequado, devemos ter o peso distribuído nos pés e haver um exercício de transferência de peso entre ambos (Medoff, 1999).

Os pés representam a parte do corpo fundamental para uma boa execução destes movimentos, pois desempenham funções de equilíbrio e impulso. O peso usado em cada pé difere mediante a arcada que está a ser feita. Segundo Menuhin (1987), o pé direito impulsiona as arcadas para cima e o pé esquerdo inicia as arcadas para baixo.

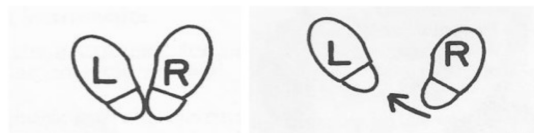


Figura 8 - Posição dos pés

Fonte: Coelho (2017, p.14)

2.3 Erros técnicos e posturais

2.3.1 Principais Causas

Medoff (1999) defende que a maior parte dos problemas biomecânicos dos membros superiores têm a sua origem em problemas de alinhamento, postura e contração dos membros inferiores, pois existe um forte vínculo entre a parte superior e inferior do corpo. Conforme referido anteriormente, um bom posicionamento dos pés e pernas dá uma melhor estabilidade à parte superior do corpo.

Consequentemente, o mau alinhamento do corpo leva-nos a deparar com um dos erros mais comuns na execução violinística: má condução do arco. Não havendo uma boa postura, o arco não desliza paralelamente ao cavalete.

O excesso de força muscular representa um outro erro comum. Quando se toca, há alguma tensão e força muscular para que se possa realizar os movimentos. Mas estas devem ser acompanhadas pelos músculos maiores havendo uma antecipação dos movimentos da articulação que se pretende.

Rolland (1960) e Barret (1978) defendem que a eficácia dos movimentos deve ter em atenção as leis mecânicas da gravidade, do balanço, do movimento e da força.

2.3.2 Detecção

Segundo Rolland (Perkins, 1995) para detetar e resolver problemas técnicos e posturais nos alunos é preciso seguir os seguintes passos:

Tabela 15 - Detecção e resolução de erros técnicos segundo Rolland

Passos	Objetivos
Detecção e reconhecimento	Detetar e reconhecer os problemas de postura e erros técnicos e consciencializar os alunos no reconhecimento dos mesmos
Motivação na mudança de hábitos	Motivar os alunos a mudarem a sua postura e maus hábitos
Idealizar e visualizar	Criar mentalmente a ideia e movimentos a executar e visualizar os mesmos utilizando analogias, metáforas e demonstrações para uma melhor compreensão dos novos movimentos/ideias

Mímica dos movimentos	Reaprender e reforçar as novas competências através da mímica dos respetivos movimentos, que podem ser realizados com ou sem instrumento
Moldagem ou prática guiada	Reajustar a posição e o balanço sentindo descontração dos membros dos alunos através do toque físico e da moldagem dos movimentos

O professor pode ainda auxiliar-se em alguns dos passos propostos por Henry Barrett (1978) para a resolução de problemas técnicos e de postura nos alunos, sendo estes:

Tabela 16 - Detecção e resolução de erros técnicos segundo Barret (1978)

Passos	Objetivos
Reconhecer a necessidade de resolver o problema	Reconhecer o problema procurando consciencializar o aluno da sua existência e da necessidade de o resolver
Selecionar a informação pertinente para a resolução do problema	Solucionar o problema da forma mais prática para o aluno, uma vez que podem existir várias abordagens na sua resolução
Isolar e resolver um problema de cada vez	Resolver os diversos problemas separadamente, focalizando a atenção e a concentração do aluno
Proporcionar instruções técnicas apropriadas na resolução dos problemas	Não induzir o aluno em erro, usando instruções concisas e diretas
Dar atenção à resposta inicial por parte do aluno	Perceber se o aluno reagiu positivamente às modificações introduzidas, e, se tal não se verificar, redirecionar a sua correção

2.4 Movimentos corporais

A partir da atividade dos membros superiores, Rolland (1974) estudou os movimentos inerentes à execução do violino:

- Movimento bilateral e unilateral;
- Movimento rotatório do braço e do antebraço;
- Movimento sequencial;
- Movimento circular.

2.4.1 Movimento Bilateral e Unilateral

Tanto o movimento bilateral como o unilateral atuam a nível da estabilidade e do equilíbrio do centro de gravidade do corpo. A intensidade com que uma arcada é realizada provoca no corpo um movimento diferente. Enquanto uma arcada vigorosa gera no corpo um movimento diferente ao que está a ser realizado com o arco (movimento bilateral), uma arcada mais lenta provoca no corpo um movimento igual ao do arco (movimento unilateral).

Em ambos os movimentos, a mudança de arco é antecipada pela inclinação do corpo, que ajuda o executante a desenvolver um som mais homogêneo e “limpo”. Com a antecipação do movimento do arco pelo corpo, existe menos tensão nas extremidades do arco.

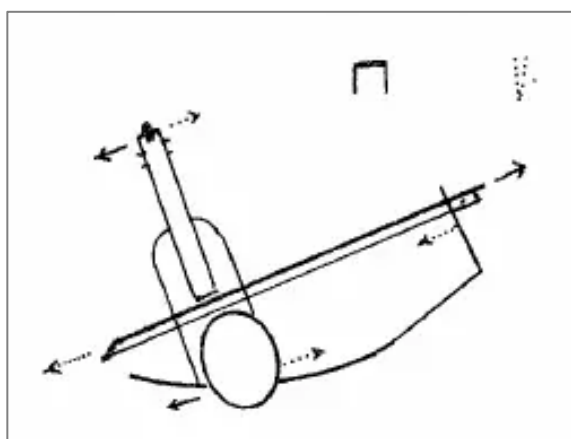


Figura 9 - Movimento bilateral
Fonte: Rolland (1975, p.34)

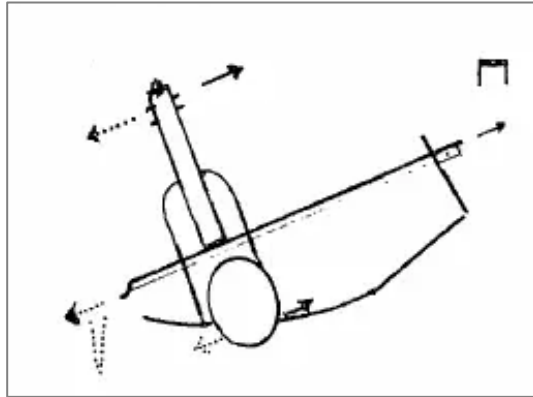


Figura 10 - Movimento unilateral

Fonte: Rolland (1975, p.34)

2.4.2 Movimento rotativo do Braço e Antebraço

No antebraço direito, verifica-se um movimento de rotação interna e externa, que pode também ser designado por movimento de pronação e supinação. Estes movimentos ajudam a controlar a pressão exercida no arco. O movimento de pronação é realizado pelo antebraço direito no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio (figura 11). Já o movimento de supinação dá-se no sentido dos ponteiros relógio (figura 12) o que leva a uma diminuição da pressão feita sobre as cordas.

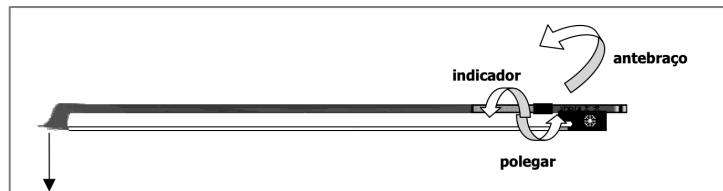


Figura 11 - Esquema do movimento de pronação

Fonte: Coelho (2017, p.22)

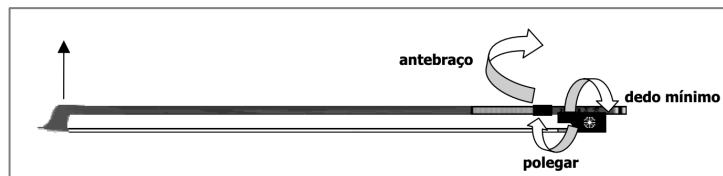


Figura 12 - Esquema do movimento de supinação

Fonte: Coelho (2017, p.22)

2.4.3 Movimento Sequencial

O movimento sequencial é associado ao movimento pendular. Dentro de cada ciclo de movimento há um momento de impulso e outro momento de esforço mínimo, servindo cada um deles para a antecipação do seguinte (Coelho, 2017).

Segundo Rolland (1974), os movimentos sequenciais estão implicados nas mudanças de direção de arco, assim como, nas mudanças de corda. Para este pedagogo, este movimento favorece a arcada *legato*, pois o instrumentista consegue produzir um som mais regular e intenso durante as mudanças de corda e de arco.

Em movimentos idealmente sequenciados, o braço muda de direção por um movimento rotativo muito ligeiro (como um rolamento de esferas) enquanto o antebraço completa o golpe anterior; a mão, os dedos e o arco completam o golpe após o antebraço ter mudado de direção. “Nesta cadeia rápida de eventos, os movimentos de acompanhamento da mão, dedos e arco continuam o movimento por uma fração de segundo, enquanto o braço e o antebraço giram na nova direção. (Rolland, 1974, p.39).²

2.4.4 Movimento Circular

Os movimentos circulares estão presentes em grande parte das ações inerentes à execução violinística, tais como o retomar do arco no talão e ponta, conforme as figuras seguidamente apresentadas.

² Tradução da autora a partir do original: “In ideally sequenced motions, the upper arm changes its direction by a very slight rotary motion (like a ball bearing) while the forearm completes the previous stroke; the hand, fingers, and bow complete the stroke after the forearm has changed direction. In this fast chain of events, the follow-through movements of the hand, fingers, and bow continue the motion for a split second while the upper arm and forearm turn in the new direction. “

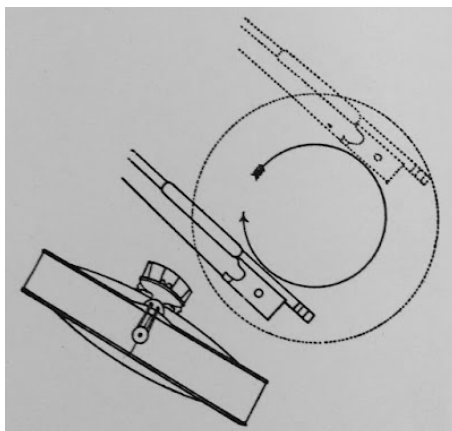


Figura 13 - Esquema do movimento de retomar o arco no talão
Fonte: http://violinoarteetecnica.blogspot.com/2016/11/a-tecnica-do-arco_21.html

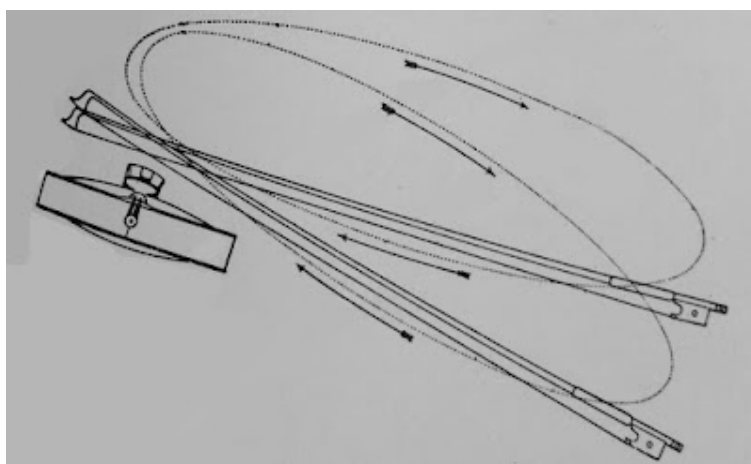


Figura 14 - Esquema do movimento de retomar o arco na ponta
Fonte: http://violinoarteetecnica.blogspot.com/2016/11/a-tecnica-do-arco_21.html

2.5 Desenvolvimento psicomotor da criança em idade pré-escolar

Desde o seu nascimento que a criança inicia um processo de desenvolvimento mediante as suas experiências, a exploração do espaço que a rodeia e o seu corpo. A partir de uma atitude experiencial, a criança descobre as suas potencialidades e desenvolve capacidades que lhe permitem (inter)agir com o Outro e, deste modo, perceber a importância do seu corpo em diversos contextos e no seu bem-estar. (Batista & Neves, 2020).

É durante os primeiros anos que a criança compreende a importância do corpo enquanto referente espacial e, daí, torna-se clara a pertinência de serem concebidas atividades impulsionadoras da sua consciência corporal, de forma que, desde cedo, a mesma tome consciência do seu corpo, a partir da relação consigo, com o Outro e com o Meio (Moreira, Gusmão, & Font, 2018).

Através de uma ação contextualizada e refletida o educador poderá encontrar, construir e adequar estratégias pedagógicas e didáticas apropriadas, que promovam o desenvolvimento do esquema corporal das crianças, fundamentadas nas suas experiências, necessidades e interesses (Batista & Neves, 2020).

Tabela 17 - Etapas do desenvolvimento psicomotor
Fonte: elaboração da autora, adaptado de Le Bouch (1997)

1ª etapa	<ul style="list-style-type: none"> - Novas experiências através de atividades espontâneas, reagindo a estímulos verbais através de sensações associadas ao desenvolvimento da postura corporal; - Desenvolve-se a partir do toque e da imagem refletida, da imagem do outro e de outras figuras e imagens; - Criança delimita o corpo em relação a outros objetos;
Corpo vivido	
Até aos 3 anos	
2ª. Etapa	<ul style="list-style-type: none"> - Organização do esquema corporal; - Corpo como um ponto de referência; - Criança situa objetos no espaço e no tempo; - Aperfeiçoamento de movimentos; - Relacionamento entre as relações táteis e cinestésicas;
Corpo percebido	
Dos 3 aos 7 anos	
3ª. etapa	<ul style="list-style-type: none"> - Discriminação de segmentos corporais; - Utilização do seu corpo adaptada e focada;
Corpo representado	
Dos 7 aos 12 anos	

A noção de esquema corporal pode ser desenvolvida desde os primeiros anos a partir de uma intervenção focada e planeada com base no desenvolvimento da autonomia dos intervenientes e que objetive o desenvolvimento global da criança como um todo. Uma ação transversal e contextualizada, centrada nos interesses das crianças e que respeite os seus tempos é crucial para que as suas dificuldades sejam superadas. Não se deve, porém, esquecer a peculiaridade de cada segmento e a importância que cada identificação e reconhecimento detêm no desenvolvimento de cada criança, proporcionando-lhe uma progressão adequada, consciente e refletida.

Relativamente à faixa etária em estudo (4 e 5 anos), segundo Le Bouch (1997), as crianças desenvolvem os seguintes aspetos:

- Coordenação dinâmica global (ex: correr, saltar, chutar);
- Coordenação dinâmica manual (ex: segurar um lápis, atirar uma bola, utilizar tesouras);
- Equilíbrio estático (ex: permanecer quieto apoiando-se num só pé);
- Equilíbrio dinâmico (ex: saltar ao “pé-coxinho”);
- Orientação espacial (conceitos de cima, baixo, dentro, fora, frente, trás);
- Orientação temporal (conceitos de manhã, tarde, noite, rápido, lento);
- Lateralidade (o conceito de direita/esquerda no próprio corpo, no outro e no espaço);
- A noção do corpo (como é constituído o meu corpo?);
- Conceitos de concreto (ex: o corpo) e abstrato (ex: desenho do corpo), fazendo a passagem de um para o outro.

2.6 Estratégias para o desenvolvimento da consciência corporal

Existem várias técnicas direcionadas para o desenvolvimento da consciência corporal, tais como:

- Técnica Alexander;
- Método Feldenkrais;
- Ioga;
- Pilates.

2.6.1 Técnica Alexander

2.6.1.1 Frederick Matthias Alexander

Frederick Matthias Alexander nasceu na Austrália a 20 de janeiro de 1869, tendo crescido numa pequena cidade chamada Wynyard, situada na costa noroeste da ilha da Tasmânia.

Alexander era uma criança muito doente pois sofria de problemas respiratórios. Devido à sua saúde frágil, foi retirado da escola em tenra idade e foi ensinado à noite pelo professor da escola local.

Durante a adolescência, a saúde de Frederick melhorou progressivamente, pelo que começou a participar em alguns teatros amadores. Aos vinte anos, viajou para Melbourne, onde esteve três meses a assistir a teatros, concertos e a visitar galerias de arte. No final deste período de três meses, Alexander iniciou a sua carreira como ator em Melbourne. O seu trabalho começou a ficar comprometido com a rouquidão e submeteu-se a consultas, análises clínicas e procedimentos médicos sem nunca conseguir descobrir a génese dos sintomas (Evans, 2001).

Após um fastidioso período de reflexão, Alexander atribuiu a origem dos seus problemas a um padrão de tensões na zona do pescoço.

Mathias Alexander decidiu analisar detalhadamente a forma como falava e reparou que os hábitos musculares já não eram pontuais, mas sim movimentos inconscientes que passaram despercebidos medicamente. Movimentos que envolviam a oscilação da cabeça, a depressão da laringe e a inspiração intensa tornaram-se vícios que constringiam a performance (Buckoke, 2013).

Mais tarde, como nos diz Couto Soares, apercebe-se que os seus problemas estão diretamente relacionados com tensões e movimentos, neste caso como o elevar do peito, a retração dos ombros e o arquear das costas (Soares, 2013, p.111).

Além das descobertas na zona superior do corpo, Alexander descobre novas saliências que clarificam um padrão do mau uso do corpo. Entre elas, a tensão excessiva que afetava as pernas, pés e dedos dos pés e interferia com o equilíbrio do corpo durante a sua performance.

Não podendo confiar na subjetividade das suas sensações, encontra a resposta na aplicação de processos racionais na neutralização de ações instintivas através destas novas experiências de controlo psicofísico (Soares, 2013). “Durante os anos seguintes, continua com as experiências tanto na sua carreira performativa como pedagógica acabando por abandonar a sua carreira dramática focando-se em métodos de ensino aplicando a sua técnica (Soares, 2013, pp.115-116)”.

Em 1904, muda-se para Londres, onde começa a ser conhecido como “*the breathing man*”, dando continuidade ao seu trabalho e publicando panfletos sobre a sua técnica, outrora conhecida como “*Method of Vocal and Respiratory Re-education*” sendo esta tão bem-sucedida que, em 1906, tal como nos diz Bloch, lhe permite ter o seu tempo ocupado com alunos e apoio de figuras famosas (Bloch, 2004, pp.58-59).

Com a criação de uma escola primária em 1924, concilia-se a aprendizagem e aplicação das fundações da sua técnica na educação das crianças sendo que sete anos mais tarde, em 1931, é criado o primeiro curso de formação técnica docente (Soares, 2013, p.116).

Alexander morre em 1955 e, três anos mais tarde, em 1958, é fundada a *Society of Teachers of the Alexander Technique*.

2.6.1.2 Princípios

Os Princípios da Técnica Alexander (TA) são todos aplicáveis para melhorar a técnica do violino. As atividades que aplicam os Princípios da TA visam melhorar o uso do “eu” na preparação do violino e durante a sua execução.

Uso e funcionamento

O “uso” de si mesmo envolve o funcionamento do organismo como um todo, já que o uso de um segmento específico do corpo necessariamente mobiliza o organismo de forma global (Alexander, 1932). Assim, na TA, a maneira como um ser se usa afeta todo o seu funcionamento. Segundo Alexander, os hábitos de uso são a manifestação de uma constante, influenciando todas as ações do ser humano. Podem ser desenvolvidos consciente ou inconscientemente, e podem ser nocivos ou benéficos (Alcantara, 1997).

Para cada estímulo recebido por um indivíduo, há a tendência de uma resposta padronizada. Por exemplo, se um músico instrumentista tem o hábito de tensionar os punhos na atividade musical, a ponto de gerar dor, ele estará a comprometer o uso e funcionamento do corpo como um todo. Deve-se considerar o ser psicofísico como uma só unidade, pois o “o punho dorido é um produto da sua maneira de ser como um todo - a manifestação de uma constante. A única forma de livrá-lo dessa manifestação é mudando a constante subjacente” (Alcantara, 1997).

Perceção Sensorial Errónea e o Hábito

Durante a fase de auto-observação, F. M. Alexander percebeu que a perceção que tinha sobre si mesmo não era clara e que os mecanismos sensoriais que deveriam guiá-lo na execução das atividades não funcionavam com precisão.

Tal como referido anteriormente, o mau uso do corpo é caracterizado pela tensão muscular excessiva e mal direcionada. A repetição contínua e padronizada destas tensões pode formar um hábito e leva-nos a uma falsa perceção (Teixeira, 2018). Tal como aconteceu com F. M. Alexander ao longo da sua carreira de ator, quando nos habituamos a um determinado movimento perdemos a capacidade de perceber essa ação. Para descrever essa falha mental na representação do corpo e do movimento, Alexander usa a expressão “perceção sensorial errónea” (Alexander, 1985).

Esta falsa sensação pode ser considerada um mecanismo de defesa do ser humano. Tomemos como exemplo alguns reflexos práticos: quando o corpo contrai ao ver uma bola dirigir-se na nossa direção que, na verdade, não irá atingir-nos; ou quando o músculo tensor do tímpano contrai perante um ruído intenso. São exemplos de tensões desnecessárias que poderiam ser evitadas se existisse uma perceção real da ameaça. A frequência de ameaças, sejam elas a aproximação de uma bola, de um ruído, ou ansiedade e stress provenientes da prática musical, pode provocar a regularidade das tensões que, por sua vez, irá criar um hábito (Teixeira, 2018).

Para Alexander, o esforço e a vontade não são suficientes para alterar estes hábitos e desenvolver a perceção real. Para alterar o hábito é essencial escolher a maneira de pensar antes de agir (Buckoke, 2013).

Controlo Primário

O controlo primário é um dos conceitos mais significativos utilizados na Técnica de Alexander, referindo-se à ideia de que a relação da cabeça com a coluna determina o uso ideal de todo o corpo. Idealmente a cabeça deve estar equilibrada confortavelmente no topo da coluna. Se este equilíbrio não se verificar, origina-se tensão, comprometendo a respiração, coordenação motora e sensação de bem-estar. “Se tendermos a nos preocupar, não ter confiança ou sofrermos de ansiedade, essas atitudes serão expressas no nosso Controlo Primário e em todo o corpo.”³

Além disso, a cabeça detém 10% do peso total do corpo e está instavelmente equilibrada no topo da coluna vertebral. Qualquer movimento desmedido é suficiente para pôr em causa o total movimento do corpo. Segundo Jones (2003), o controlo primário representa o dinamismo entre o centro de gravidade da cabeça e as vértebras do pescoço que permitem à cabeça movimentar-se num trajeto que promove o máximo alongamento da coluna.

A lesão ou desconforto nas costas pode ser provocado pelo encurtamento da coluna resultante de desalinhamentos que mobilizam músculos superficiais e obrigam os músculos paravertebrais a fazerem um esforço acrescido. Estes músculos envolvem os nervos sensoriais e motores que

³ Tradução da autora a partir do original: “If we tend to worry, lack confidence or suffer anxiety, these attitudes will be expressed in our Primary Control and throughout our body.”

irradiam da medula espinal. Se estes nervos estiverem comprimidos, a transmissão dos impulsos nervosos é prejudicada e dificulta o controlo dos movimentos dos membros (Teixeira, 2019).

Outras partes do corpo podem afetar também o equilíbrio, por exemplo, se houver tensão na língua, na mandíbula ou nos olhos, há uma perda de equilíbrio da cabeça.

No que concerne à prática violinística, o controlo primário pode revelar-se uma dificuldade devido à forma como o violino é colocado e equilibrado entre a mandíbula e clavícula do lado esquerdo. Os violinistas devem ser capazes de virar a cabeça para a esquerda e, em seguida, procurar o posicionamento confortável do queixo, utilizando o peso parcial da cabeça. Levantar o ombro para aproximar o violino da mandíbula é uma tendência comum que deve ser evitada, pois causa esforço e tensão desnecessários.

Quando o Controlo Primário está a funcionar como deveria, é sentido como uma força integradora que preserva a liberdade de movimento através do sistema para que a energia possa ser direcionada para o lugar desejado sem desenvolver tensão lá nem em outro lugar. (Jones, 2003)⁴

Inibição

A inibição é uma atividade neuronal que se desenvolve quando os neurónios inibitórios disparam para prevenir ou diminuir a possibilidade de os neurónios excitatórios ativarem o seu potencial de ação. Vários mecanismos inibitórios são conhecidos: um deles, a inibição recíproca, impede um músculo antagonista de se manter em tensão quando o agonista se contrai (Soares, 2013).

Por outras palavras, a inibição, como oposto de excitação, é o tempo quase impercetível entre estímulo e resposta. Este tempo é a nossa oportunidade de evitar a resposta automática (tensão muscular excessiva) e escolher uma resposta focada no que se pretende evitar, usando apenas o esforço necessário.

Quando identificamos um hábito incorreto, a resposta imediata é tentar corrigir. Acreditamos, aliás, que a rapidez da resposta está intimamente ligada com o nível de capacidade nessa atividade. Todavia, uma rápida reação nem sempre é suficiente para, efetivamente, concretizar a mudança, se o hábito for maior do que a intenção. É necessário definir, em primeiro lugar, o padrão que se pretende evitar, através da auto-observação (Teixeira, 2019).

“Os professores de violino podem ajudar os seus alunos a tomar consciência de tais hábitos e até mesmo ajudar no processo de inibição, lembrando o aluno de mudar a sua reação ao estímulo antes que o estímulo esteja presente” (McAlister, 2018).⁵

⁴ Tradução da autora a partir do original: “When the Primary Control is functioning as it should, it is sensed as an integrating force that preserves freedom of movement through the system so that energy can be directed to the place it is wanted without developing strain either there or elsewhere.”

⁵ Tradução da autora a partir do original: “Violin teachers can help their students become aware of such habits and even help the inhibition process by reminding the student to change their reaction to the stimulus before the stimulus is present.”

Este processo pode ser empregue enquanto se corrige qualquer erro que um aluno possa habitualmente cometer ao tocar violino. A inibição é uma ferramenta essencial na correção de qualquer mau hábito.

"O resultado imediato da inibição de Alexander é uma sensação de liberdade, como se uma roupa pesada que tem dificultado todos os seus movimentos tivesse sido removida" (F.P.Jones citado por Kleinman & Buckoke, p.40).⁶

Direções

As direções são instruções verbais que têm como principal objetivo a prevenção de erros que afetem a coordenação. As direções devem ser organizadas sequencialmente e, à medida que cada uma é acrescentada à sequência, o pensamento das outras deve ser mantido (Langford, 2008, p. 134).

Segundo Alexander (1995), as instruções devem ser proferidas repetidamente antes do corpo se mover até depois de se dar o movimento.

Em suma, uma direção pode ser um conjunto de exercícios orientados pelo professor, em prol do "uso e funcionamento" ou pode servir para provocar a responsabilidade no aluno.

É de salientar que, além de exercícios, as direções são experiências mentais e, por sua vez, pessoais. Dependem do conhecimento tácito do aluno e não deve ser implicado o tempo para alcance dos objetivos.

As direções servem para estimular a atividade mental, de maneira que se foque determinadas zonas do corpo. "Não existe uma posição certa, mas existe uma direção certa." (Kleinman & Buckoke, p.45).

⁶Tradução da autora a partir do original: "The immediate result of Alexander inhibition is a sense of freedom as if a heavy garment that has been hampering all of your movements has been removed."

2.6.2 Outras Técnicas

2.6.2.1 Método Feldenkrais

Tal como a Técnica Alexander, o Método Feldenkrais também é considerado uma técnica de educação somática.

O Método Feldenkrais consiste numa abordagem do movimento e postura que se transmite em sessões de grupo chamadas ATM (Consciência pelo Movimento, pela sua sigla em inglês – *Awareness Through Movement*), ou em sessões individuais chamadas FI (Integração Funcional – do inglês *Functional Integration*) (Instituto Feldenkrais, 2009).

No MF o corpo humano é a ferramenta fundamental para a realização de processos evolutivos profundos. A sua essência consiste na interação entre séries de movimentos coordenados e a aprendizagem sensorial/motora individual que desenvolve a pessoa através da consciencialização profunda seu próprio corpo.

É um método único cujo principal objetivo é melhorar a condição humana em todas as suas áreas de atividade, quer no mundo do desporto, no local de trabalho ou de formação, na saúde, ou mesmo na pesquisa científica.

Nas secções individuais de FI, o professor recorre à instrução verbal e ao uso de toque para guiar o movimento e a consciência. A Integração Funcional é realizada com o aluno completamente vestido, geralmente deitado sobre uma mesa ou com o aluno na posição sentada ou em pé (Schlinger, 2006). Para suportar a configuração do corpo do aluno e para facilitar os movimentos certos, podem ser usados vários suportes como almofadas, rolos e/ou mantas. O processo de aprendizagem é realizado sem o uso de qualquer procedimento invasivo ou forte. Nesta prática também é usada a sensação de toque “hands-on”, transmitindo conforto e facilidade de movimento, enquanto o aluno aprende a reorganizar o seu corpo e comportamento em novos padrões motores funcionais. Nestas aulas, o professor desenvolve a aula para o aluno, de acordo com as suas necessidades físicas naquele momento particular.

Relativamente às aulas de grupo de ATM, o instrutor orienta verbalmente um grupo de indivíduos através de uma série de movimentos, explorando sistematicamente a relação da posição do corpo e espaço. O objetivo é que o aluno se torne mais consciente dos seus movimentos de forma independente, sem a intervenção experimental do professor. A abordagem dos movimentos vai sendo feito de forma gradual começando com exercícios mais simples, evoluindo para exercícios de maior amplitude e complexidade.

Com a realização de aulas regulares do Método Feldenkrais, o aluno vai aprender a desvincular-se de padrões habituais de movimento e desenvolver novas alternativas mais saudáveis, resultando em maior flexibilidade e coordenação motora.

2.6.2.2 Ioga

O Ioga é uma atividade física e mental com origem na Índia que visa a união do corpo e da mente, promovendo o equilíbrio integral da pessoa a todos os níveis. Através de determinados exercícios e posições do corpo associados à respiração — a que se chama posturas - o Ioga promove o relaxamento, o equilíbrio, a consciência e o controlo sobre a mente. A palavra Ioga tem vários significados: controlar, unir, concentrar. Durante a prática de Ioga, o objetivo é desafiar-se fisicamente, mas não sentir a sensação de “ser demasiado”, mantendo o foco na respiração e uma mente calma.

As práticas de Ioga consistem numa série de exercícios sobre postura física para o condicionamento do corpo. Estes exercícios tonificam e fortalecem a musculatura de todo o corpo, preparando os alunos física e mentalmente para enfrentar o ambiente que os rodeia (Gonçalves, 2005). O Ioga é bastante benéfico para músicos, uma vez que, a nível técnico, reduz a tensão muscular, melhora a atividade neuromuscular, flexibilidade, resistência e coordenação; a nível psicológico, aumenta a concentração, consciência corporal e prazer ao fazer música.

No que concerne à prática violinística, temos o caso prático do prestigiado violinista Yehudi Menuhin que, ao longo da sua carreira, sofreu de uma variedade de dores musculares esqueléticas, tendo introduzido a prática de Ioga em 1951. Um ano depois, durante uma excursão de dois meses pela Índia, Menuhin ampliou a sua conexão com gurus e instrutores de Ioga.

Nesse ano, o violinista começou a trabalhar com B. K. S. Iyengar, um guru que lhe ensinou a verdadeira meditação e relaxamento, tendo permanecido como seu instrutor pessoal de Ioga por 15 anos.

Diariamente, Menuhin praticava Ioga, que incluía 20 minutos de pé sobre a cabeça, tal como na figura 15. Também praticava Ioga antes de cada apresentação pública, tendo permanecido firmemente crente na prática de Ioga até aos seus últimos dias de vida.

"Considero B.K.S. Iyengar o meu primeiro verdadeiro professor de violino. Ele é o primeiro a ensinar-me a usar o meu corpo."⁷

Yehudi Menuhin

⁷ Tradução da autora a partir do original: "I consider B.K.S. Iyengar to be my first real violin teacher. He is the first to teach me how to use my body". Retirado de <https://www.activeviolinist.com/blog/bksmenuhin>



Figura 15 - Yehudi Menuhin a praticar ioga

Fonte: <https://www.activeviolinist.com/blog/bksmenuhin>

2.6.2.3 Pilates

A Técnica Alexander e o Método Feldenkrais fazem parte da educação somática e abordam exercícios que melhoram a consciência corporal. O método Pilates também permite aumentar o alinhamento postural e a consciência corporal, no entanto é considerado um método de fortalecimento dos músculos, sendo tal como as práticas anteriores um método de prevenção de lesões.

Pilates é um método de exercício físico e alongamento, que para a sua execução utiliza o peso do próprio corpo, possuindo diversos benefícios para os praticantes, conforme discutiremos adiante.

O método foi desenvolvido por Joseph Pilates, sendo o primeiro a explicar as teorias do desequilíbrio dentro do corpo e começou com um programa de exercícios direcionado para ginastas e dançarinos, influenciando amplamente o ballet da cidade de Nova York.

Os exercícios de pilates incluem a coordenação específica e consciente da respiração e a uma transição suave da carga de trabalho de um grupo muscular para outro.

Para que os exercícios sejam considerados eficientes, o aluno deve adquirir uma boa coordenação com a respiração, isolamento dos músculos alvo e transições suaves.

O método Pilates incentiva o alinhamento ao longo de todo o corpo e membros, alongamento e maior articulação da coluna vertebral, estabilidade e o fortalecimento

da parte inferior das costas. Este método atribui grande importância à respiração e à adequação do movimento ao fazer os exercícios do seu método⁸.

Segundo Mary Bange, especialista do método, a prática de pilates apresenta inúmeros benefícios para os músicos⁹:

- Melhora o controle da respiração;
- Restaura a postura natural, permitindo o uso mais eficiente do tronco e extremidades superiores;
- Aumenta a resistência, permitindo um melhor uso do tronco e mais estabilidade no ombro;
- Alivia a dor e a tensão pela postura e melhora o alinhamento da coluna vertebral;
- Reduz o risco de lesões por esforços repetitivos, criando equilíbrio muscular funcional.

2.7 Papel do professor

O professor possui um papel importante na criação artística do aluno, incutindo emoções que reforcem determinadas atitudes, alertando e incentivando o aluno a inibir atitudes que influenciem negativamente a performance, como, por exemplo, a postura corporal, a forma de posicionar o instrumento e o arco. Para tal, é fundamental o toque por parte do professor. Através do toque, o docente consegue auxiliar o aluno na correção dos posicionamentos, tais como a posição do tronco, pernas e pés, ombros, cabeça, entre outras partes do corpo, possibilitando assim a localização e o aliviar de tensões excessivas. Rolland e Mutschler (2000) chamaram essa estratégia de “assistência manual”. Segundo os pedagogos:

(...)a ajuda física do professor, muito útil e necessária no desenvolvimento, é particularmente importante no trabalho corretivo. O estudante, se prejudicado por hábitos imperfeitos enraizados, é comumente incapaz de realizar movimentos corretos, apesar de suas melhores intenções ou das explicações mais precisas e claras de seu professor. Mais do que explicações racionais, a ajuda das mãos sensíveis do professor pode frequentemente fazer com que o estudante perceba e sinta o que é pretendido (Rolland e Mutschler, 2000, p.181).¹⁰

⁸ <http://pilatesandalexander.com/articles/robinson/>

⁹ <http://www.marybange.com/musicians>

¹⁰ Tradução da autora a partir do original: “The physical help of the teacher, much needed and helpful in developmental teaching, is particularly important in remedial work. The student, if handicapped by ingrained faulty habits, is often unable to make correct movements in spite of his best intentions or the most exacting and clear explanations of his teacher. The sensitive and helping hands of the teacher can often make the student realize and sense what is wanted, more so than rational explanations.”

No que toca a parte emocional do aluno, gerir a expressão do “eu” do aluno pode ser trabalhada através da inibição e da criação da consciência de uma determinada emoção. Para desenvolver essa percepção correta nas aulas, “a consciência tem de estar presente para que os sentimentos possam influenciar o sujeito que os tem” (Damásio, 2013. p.57).

Frequentemente, o professor de instrumento subestima o comportamento corporal do aluno, em prol da técnica instrumental “perfeita” e da necessidade de preparar o repertório com a devida celeridade para apresentações e provas de avaliação. Ao longo da aprendizagem de um instrumento, tratar o corpo do aluno como uma máquina destrói todas e quaisquer possibilidades de interpretar os sentimentos de fundo do estudante.

É pela compreensão corporal que se pode dar um maior sentido ao processo de ensino-aprendizagem do instrumento musical, sendo essencial a busca de uma sensibilidade maior na performance ao invés de uma busca tecnicista à custa de um desgaste do corpo (Soares, 2013). A percepção do corpo na execução instrumental é imprescindível e o movimento não deve ser dissociado de consciência. É essencial ensinar aos alunos que “o movimento é a base da consciência” (Feldenkrais, citado por Strazzacappa, 2012, p. 89).

3 Metodologia da Investigação

3.1 A Metodologia Investigação - Ação

Na presente investigação optou-se pela metodologia de investigação-ação que, segundo Bogdan e Biklen, “é um tipo de investigação aplicada na qual o investigador se envolve ativamente na causa da investigação”, acrescentando que “consiste na recolha de informações sistemáticas com o objetivo de promover mudanças sociais” (1991, p. 292).

A metodologia de investigação-ação é geralmente utilizada pelos professores uma vez que são agentes que provocam mudança no quadro conceptual dos alunos e, se forem competentes, preocupam-se em observar os resultados, procurando pistas que lhes indiquem quais os assuntos que devem voltar a ser trabalhados. Esta metodologia surgiu como “um recurso apropriado para a melhoria da educação e o desenvolvimento dos seus profissionais” (Máximo-Esteves, 2008, p. 19), uma vez que permite fazer uma reflexão constante e, desta forma, identificar aspetos a melhorar, adequando as estratégias e os métodos de ensino.

Para Elliot (1991) a investigação-ação “integra o ensino e o desenvolvimento docente, o desenvolvimento e a avaliação curriculares, a investigação e a reflexão filosófica, numa conceção unificada de uma prática educativa reflexiva” ¹¹(p. 54), ou seja, esta metodologia leva ao envolvimento do investigador em todo o processo, permitindo-lhe planificar e melhorar a sua atuação de forma autónoma, proporcionando-lhe a capacidade de refletir criticamente sobre a sua própria ação.

A investigação-ação é uma metodologia em que o investigador planifica e se envolve no estudo, observando todo o processo e refletindo sobre o mesmo. É também colaborativa, uma vez que podem participar nele variados intervenientes. No caso deste projeto, foram envolvidos alunos do ensino pré-escolar, com 4 e 5 anos de idade, bem como professores que lecionam ou já lecionaram a faixa etária mencionada.

Num projeto de investigação todo o processo é crucial para enriquecer o estudo, nomeadamente, conhecer o grupo com que vamos trabalhar, inserido no seu contexto escolar. Foi extremamente importante conhecer as características e dificuldades das crianças. Só assim foi possível implementar os exercícios propostos de modo a ir ao encontro das necessidades dos alunos envolvidos, ao longo de seis semanas.

¹¹ Tradução da autora a partir do original: “(...) integrates teaching and teacher development, curriculum development and evaluation, research and philosophical reflection, into a unified conception of a reflective educational practice.”

3.2 Técnicas e instrumentos de recolha de dados

Questionários

Foram estruturados três questionários direcionados a diferentes grupos:

- Questionário inicial aos alunos do grupo experimental e de controlo, com perguntas muito simples e diretas, com recurso a uma imagem para os alunos responderem com um autocolante amarelo;
- Questionário final aos alunos do grupo experimental, com uma linguagem simplificada, de modo a perceber se os alunos gostaram de realizar os exercícios e quais os exercícios que mais os ajudaram a melhorar o contacto com o instrumento;
- Questionário a professores que lecionam ou já tenham lecionado violino a alunos na faixa etária dos 4/5 anos, no formato *Google Forms*.

Os questionários inicial e final aos alunos, foram respondidos em aula com o auxílio da autora, através de entrevistas individuais decorridas em tempo fora de aula.

Tabela 18 - Guião de questionário inicial ao grupo experimental e grupo de controlo
Fonte: elaboração da autora

Objetivo	Questões	Tipo de resposta
Compreender em que aspetos da execução violinística os alunos sentem mais dificuldade	1. O que é mais difícil para ti quando estás a tocar violino?	Resposta livre.
Compreender em que partes do corpo em que os alunos sentem dor e tensão quando estão a tocar	2. Quando tocas violino, onde sentes mais tensão ou dor?	Colocar autocolante(s) na imagem.
	3. Costumas fazer alguns exercícios em casa, antes de tocar violino?	- Sim - Não
Compreender a motivação e interesse dos alunos em realizar exercícios de consciência corporal e que aspetos da execução violinística gostariam mais de abordar em aula	4. Gostavas de fazer exercícios nas aulas para perceberes como funciona o teu corpo quando tocas violino?	- Sim - Não - Talvez
	5. O que gostavas mais de trabalhar nas aulas?	Resposta livre

Tabela 19 - Guião do questionário final aos alunos do grupo experimental

Fonte: elaboração da autora

Objetivos	Questões
Compreender que exercícios é que os alunos gostaram mais ou menos de fazer	1. Quais os três exercícios que mais gostaste de fazer?
	2. Quais os três exercícios que menos gostaste de fazer?
Compreender quais os exercícios proporcionam uma maior sensação de relaxamento e descontração aos alunos	3. Quais os exercícios que te deixaram mais relaxado?
Compreender quais os exercícios que mais ajudaram os alunos a ultrapassarem as dificuldades sentidas	4. Quais os exercícios que te ajudaram mais a ultrapassar as tuas dificuldades?
Compreender quais os exercícios que mais marcaram os alunos e que os motivaram a dar continuidade em casa	5. Quais os exercícios que vais continuar a fazer em casa?

Tabela 20 - Guião de questionário aos professores
 Fonte: elaboração da autora

Questões	Opções de resposta
1. Quais as dificuldades técnicas mais evidenciadas pelos seus alunos na faixa etária dos 4/5 anos?	<ul style="list-style-type: none"> - Postura corporal - Colocação do violino - Colocação da mão direita (pega do arco) - Controlo do arco e paralelismo do arco com o cavalete - Controlo da mudança de corda - Colocação dos dedos da mão esquerda - Coordenação entre mão esquerda e mão direita - Outra opção (caso o inquirido queira acrescentar alguma opção)
2. Em que partes do corpo os seus alunos desta faixa etária demonstram mais tensão quando iniciam a aprendizagem do violino?	<ul style="list-style-type: none"> - Maxilares - Pescoço - Ombros - Braço direito - Antebraço direito - Dedos mão esquerda - Pulso esquerdo - Dedos mão direita - Pulso mão direita - Outra opção (caso o inquirido queira acrescentar alguma opção)
3. Costuma aplicar exercícios/técnicas de consciência corporal nas aulas, de modo a colmatar as dificuldades evidenciadas?	<ul style="list-style-type: none"> - Sim - Não
4. Com que frequência costuma aplicar os exercícios/técnicas? Se respondeu SIM à pergunta anterior, por favor responda a esta. Se respondeu NÃO, por favor passe para a pergunta nº. 5.	<ul style="list-style-type: none"> - Muita frequência - Frequentemente

	<ul style="list-style-type: none"> - Ocasionalmente - Raramente - Nunca
5. Selecione a(s) técnica(s) de consciência corporal com as quais está familiarizado.	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica Alexander - Método Feldenkrais - Ioga - Pilates
6. Considera relevante a aplicação de exercícios de consciência corporal no pré-escolar?	<ul style="list-style-type: none"> - Sim - Não - Talvez
7. Considera o tempo de aula suficiente para abordar aspetos de consciência corporal?	<ul style="list-style-type: none"> - Sim - Não
8. Considera que os alunos desta faixa etária têm maturidade para a realização de exercícios direcionados para o desenvolvimento da consciência corporal?	<ul style="list-style-type: none"> - Sim - Não - Justifique (texto livre)
9. De um modo geral, como caracteriza a pertinência de métodos de educação somática na aprendizagem do violino? Ex. Técnica Alexander, Método Feldenkrais, ioga, pilates, etc.	<ul style="list-style-type: none"> - Muito adequada - Adequada - Inadequada - Muito inadequada
10. Na sua opinião, deveria existir uma disciplina direcionada para a consciência corporal, onde fossem desenvolvidas práticas para o autoconhecimento do corpo e movimento na execução violinística?	<ul style="list-style-type: none"> - Sim - Não - Talvez
11. Qual a sua opinião relativamente à criação de novos materiais pedagógicos, adaptados para a faixa etária em questão, que estimulem a autonomia do aluno e desenvolvam uma prática consciente em casa?	Resposta livre (por escrito)

Grelhas de observação e de avaliação

Foram elaboradas três grelhas com objetivos diferentes:

- Grelha de avaliação dos aspetos técnico-corporais do grupo experimental, nos momentos pré e pós período experimental (implementação dos exercícios durante seis semanas), com o intuito de perceber se existiu evolução por parte dos alunos, com a aplicação dos exercícios;
- Grelha de avaliação dos aspetos técnico-corporais do grupo de controlo na primeira e última semana do período experimental, com intuito de perceber se existiu evolução por parte dos alunos, sem a aplicação dos exercícios;
- Grelha de observação das aulas em que foram aplicados os exercícios, com intuito de apurar o grau de dificuldade de execução por parte do grupo experimental e o seu desenvolvimento ao longo do período experimental.

Com o preenchimento das grelhas acima referidas, será possível analisar e comparar a evolução dos alunos do grupo experimental e de controlo, de modo a perceber se o grupo experimental beneficiou ou não com a aplicação dos exercícios.

Tabela 21 - Modelo da Grelha de avaliação do grupo experimental
 Fonte: elaboração da autora

Aspetos técnico-corporais	Aulas do 3º trimestre - Grupo experimental	
	Aluno X	
	Grau de Avaliação	
	Pré período experimental	Pós período experimental
1 - Postura/relaxamento corporal		
1.1 - Ombro esquerdo relaxado		
1.2 - Ombro direito relaxado		
1.3 - Maxilares descontraídos		
2 - Lado direito		
2.1 - Colocação dos dedos no arco		
2.2 - Movimento fluido do pulso		
2.3 - Altura do cotovelo		
2.4 - Movimento do arco (unilateral e bilateral)		
2.5 - Movimento pendular (mecanismo da mudança de corda)		
2.6 - Movimento circular (retomar o arco)		
3 - Lado esquerdo		
3.1 Polegar relaxado		
3.2 - Colocação dos dedos na escala		
3.3 - Descontração do ombro		
3.4 - Espaço entre o polegar e os restantes dedos		
CRITÉRIOS	NS - Não Satisfaz SP - Satisfaz Pouco S - Satisfaz SB - Satisfaz Bastante ST - Satisfaz Totalmente	

Tabela 22 - Modelo da Grelha de avaliação do grupo de controlo
 Fonte: elaboração da autora

Aspetos técnico-corporais	Aulas do 3º trimestre – Grupo de controlo	
	Aluno X	
	Grau de Avaliação	
	Semana 1	Semana 2
1 – Postura/relaxamento corporal		
1.4 – Ombro esquerdo relaxado		
1.5 – Ombro direito relaxado		
1.6 – Maxilares descontráídos		
2 – Lado direito		
2.1 – Colocação dos dedos no arco		
2.2 – Movimento fluido do pulso		
2.3 – Altura do cotovelo		
2.4 – Movimento do arco (unilateral e bilateral)		
2.5 – Movimento pendular (mecanismo da mudança de corda)		
2.6 – Movimento circular (retomar o arco)		
3 – Lado esquerdo		
3.1 Polegar relaxado		
3.2 – Colocação dos dedos na escala		
3.3 – Descontração do ombro		
3.4 – Espaço entre o polegar e os restantes dedos		
CRITÉRIOS	NS – Não Satisfaz SP – Satisfaz Pouco S – Satisfaz SB – Satisfaz Bastante ST – Satisfaz Totalmente	

Tabela 23 - Modelo da Grelha de observação do grupo experimental
 Fonte: elaboração da autora

Exercícios aplicados	Aulas do 3º. trimestre					
	Aluno X					
	Dificuldade/facilidade demonstrada na execução					
	Aula 1	Aula 2	Aula 3	Aula 4	Aula 5	Aula 6
1 – Mão na cadeira						
2 – Dedos voadores						
3 – O comboio no túnel						
4 – Sobe e desce						
5 – Mãos na parede						
6 – A bolacha proibida						
7 – Sou um gelado						
8 – O mini caldeirão da sopa mágica						
9 – Segura a bola						
10 – O braço preguiçoso						
11 – Mão ao chão, faz um balão						
12 – Descanso do mini violinista						
Crítérios	MD – Muita Dificuldade AD – Alguma Dificuldade SD – Sem dificuldade AF – Alguma Facilidade MF – Muita Facilidade					

3.3 Intervenção pedagógica

3.3.1 O Projeto ARAS

O projeto ARAS, criações e produções artísticas, resulta da junção de sinergias de dois músicos profissionais de vasta e variada experiência que partilham a vida e a música. A criação e produção artística e a educação musical são as principais áreas de intervenção.

A ARAS pretende despertar nas crianças, nas comunidades e na sociedade em geral o gosto pela música, pela criatividade e pela multidisciplinaridade artística como algo indispensável no seu dia-a-dia.

A missão primordial da ARAS é a de estimular a criatividade e a musicalidade dos 0 aos 99 anos, de modo a contribuir para uma melhor integração da arte nas suas vidas e na sociedade civil.

A intervenção da ARAS, criações e produções artísticas é vasta, tendo como principais marcas:

- A ARAS, Produtora;
- A ARAS, Educação e formação Artística;
- *A Special Moments, Music for your events;*
- A ÓPERA DO MARQUÊS, Companhia de Ópera de Oeiras;
- Ana Seara, *Composer*.

No que concerne a Educação e formação Artística, o projeto proporciona a aprendizagem do violino, violoncelo e guitarra clássica, estando atualmente presente (como atividades extracurriculares) nas seguintes instituições de ensino privado:

- Colégio São Francisco de Assis;
- Externato A Minha Escola;
- Parkids.

Neste projeto, é definido desde o início do ano letivo que cada aluno terá uma aula a pares de 30 minutos e uma aula de conjunto de 45 minutos.

No ano letivo 2022/2023, o projeto ARAS contou com um total de 27 alunos, distribuídos pelos instrumentos, conforme gráfico.

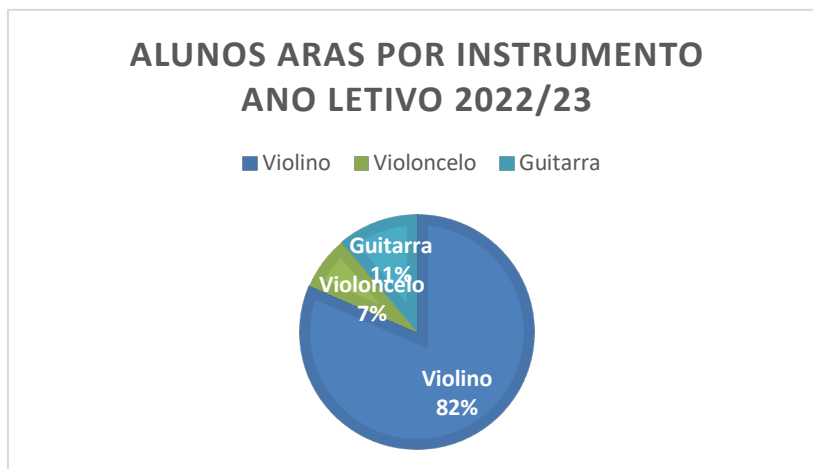


Gráfico 3 - Percentagem de alunos do projeto ARAS, por instrumento

Fonte: elaboração da autora

Programa de violino

No que concerne ao ensino do violino, o projeto ARAS utiliza, numa fase inicial de aprendizagem, as peças musicais do livro *Violin Star 1* de Edward Hugh Jones, em que cada peça é idealizada para desenvolver uma técnica específica de forma progressiva, segundo a seguinte lógica:

- Peças cordas soltas (a primeira música abordada é tocada apenas nas cordas ré e lá; a segunda já explora todas as cordas em pizzicato);
- Peças do primeiro dedo (mão esquerda);
- Peças do segundo dedo (mão esquerda), em que o segundo dedo é colocado afastado do primeiro dedo;
- Peças do terceiro dedo (mão esquerda), utilizando o padrão inicial 1 23.

É importante referir que os violinos dos alunos são preparados com fitas colocadas na escala segundo o 1º. Padrão de dedos, tal como na imagem abaixo.

Todas as peças são abordadas nas aulas individuais e/ou de pares, bem como nas aulas de conjunto.

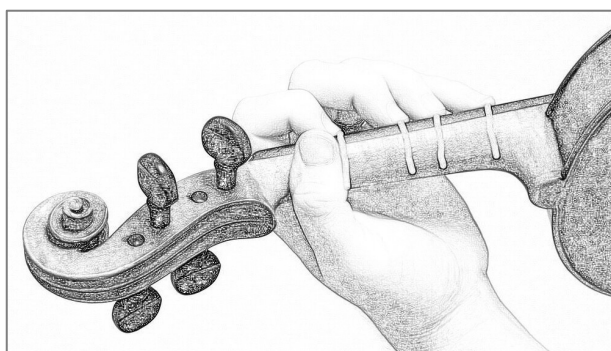


Figura 16 - 1º. Padrão de dedos da mão esquerda

3.3.2 Caracterização do Colégio São Francisco de Assis

O Colégio S. Francisco de Assis (CSFA) é uma instituição de ensino particular, que integra as valências de Creche, Educação pré-escolar e 1º. Ciclo do Ensino Básico, localizada no empreendimento Lagoas Park, no concelho de Oeiras (<https://sfranciscoassis.com>).

O CSFA posiciona-se como uma alternativa educativa de qualidade reconhecida por pais, crianças e colaboradores. Para tal, assegura a necessária qualidade humana e pedagógica (com profissionais competentes, qualificados e experientes), a segurança de crianças e adultos (segurança física e emocional), a adequação das instalações e materiais, assumindo como objetivos fundamentais o desenvolvimento intelectual, emocional, moral, físico e artístico da criança, a sua socialização e a aprendizagem da autonomia.

Dispõe de espaços, meios, materiais e programas estimuladores das aptidões cognitivas e comunicativas, fomentadores da autoconfiança, da curiosidade, da criatividade, da disciplina, da autoestima, do respeito pelos outros, do desenvolvimento de competências sociais, de bons hábitos de saúde nas crianças, apoiando ainda os pais no aperfeiçoamento das suas competências educativas através da cooperação com a família.

O CSFA oferece ainda aos seus alunos desde os três anos até ao 4º. ano de escolaridade, um conjunto de atividades extracurriculares, de frequência facultativa, enquadradas no seu projeto educativo e inseridas no contexto alargado do currículo escolar. Incidem nos domínios artístico, desportivo e científico-tecnológico e estão organizadas de forma adequada às diferentes faixas etárias. Todas as atividades são orientadas por professores com formação específica na área que lecionam:

- Dança Criativa e Ballet;
- Pop Dance;
- Ginástica Rítmica;
- Ioga;
- Teatro;
- Violino, violoncelo e guitarra;
- Judo;
- Robótica e Criação de Jogos;
- Ciência Divertida.

3.3.3 Caracterização do grupo experimental e grupo de controlo

A presente investigação contou com a participação de quatro alunos do pré-escolar do Colégio São Francisco de Assis, organizados em dois grupos:

- Grupo experimental composto por duas alunas, A e B;
- Grupo de controlo composto por dois alunos, C e D;

Tendo em conta que este estudo foi implementado no 3º. Trimestre, já existia um conhecimento prévio das dificuldades evidenciadas pelos alunos.

A aluna A, com 4 anos de idade, iniciou o estudo do violino em outubro de 2022. Apresenta dificuldades no movimento do arco paralelamente ao cavalete bem como no retomar do arco ao talão - normalmente faz o movimento circular na direção oposta à que é pretendida. Por vezes, com o intuito de querer manter o arco em contacto permanente com a corda, a aluna faz muita pressão na mão direita, o que provoca um som com muito ruído. No que concerne à posição da mão esquerda, a aluna nem sempre coloca bem os dedos na escala do violino, e, quando os coloca, faz muita pressão com o polegar.

A aluna B, com 5 anos de idade, iniciou o estudo do violino em outubro de 2022. Tem dificuldade no posicionamento do violino bem como na pega do arco – por vezes faz muita tensão com o polegar direito com receio de não estar a controlar bem o arco. Também tem dificuldade em abrir o braço direito de modo a usar o arco em toda a sua extensão (talão-ponta). No que toca a posição do cotovelo direito, a aluna não o posiciona de forma correta em cada corda, pelo que estando a tocar na corda mi ou na corda sol, não faz o movimento pendular de modo que cotovelo e o braço acompanhem a altura da corda. Relativamente à mão esquerda, quando coloca os dedos na escala do violino, a aluna tende “colar” a palma da mão ao braço do violino, o que impossibilita um posicionamento correto dos dedos.

A aluna C, com 5 anos de idade, iniciou o estudo do violino em outubro de 2021. Apresenta dificuldades no posicionamento do violino. Tem tendência a levantar o ombro esquerdo, o que gera tensão no seu pescoço. Também tem dificuldade no controlo do arco e apresenta muita rigidez na mão direita.

O aluno D, com 5 anos de idade, iniciou o estudo do violino em outubro de 2022. Tem bastante dificuldade no posicionamento do violino, pois faz muita tensão nos maxilares e pescoço. Também apresenta dificuldades no movimento do arco (cima e baixo) paralelamente ao cavalete, bem como não consegue abrir o braço direito de modo a usar o arco em toda a sua extensão (talão-ponta)

3.3.4 Exercícios aplicados ao grupo experimental

Foram criados doze exercícios alicerçados nos princípios da Técnica Alexander, com base nas dificuldades evidenciadas pelos alunos.

1. Mão na cadeira

Tabela 24 - Objetivos e direções do exercício “Mão na cadeira”

Fonte: elaboração da autora

Objetivos	Direções
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a pega do arco - Libertar a tensão do dedo mindinho da mão direita 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coloca a mão direita na parte de cima do encosto de uma cadeira; 2. Deixa os quatro dedos descansarem num lado da cadeira e o polegar no outro; 3. Descansa a mão por uns segundos; 4. Dirige o pulso para cima e deixa a mão seguir o movimento do pulso; 5. O braço deve estar sempre relaxado; 6. Imagina que tens o arco na tua mão enquanto segues os passos anteriores.

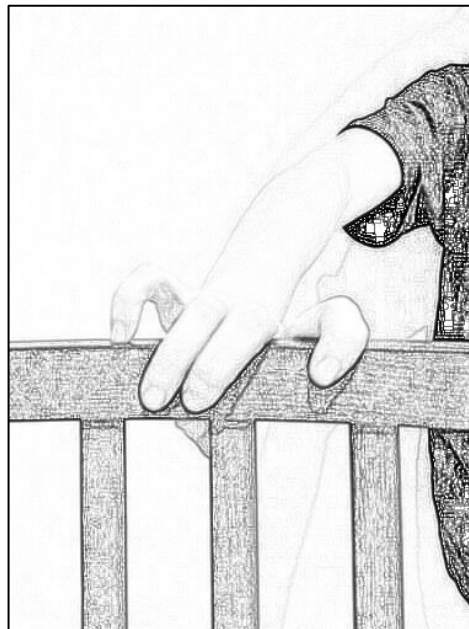


Figura 17 - Ilustração do exercício “Mão na Cadeira”

(Fonte: elaboração da autora)

2. Dedos voadores

Tabela 25 - Objetivos e direções do exercício “Dedos voadores”

Fonte: elaboração da autora

Objetivos	Direções
<ul style="list-style-type: none"> - Sentir o peso e ponto de contacto de cada dedo com o arco; - Aliviar a tensão na pega do arco. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Senta-te na cadeira e coloca o arco na horizontal sobre as pernas; 2. Coloca a mão direita no arco como se fosses tocar e mantém o braço direito descontraído; 3. Não mexas o arco; 4. Pensa no dedo que queres mover; 5. Tenta levantar um dedo de cada vez, deixando sempre o polegar apoiado;

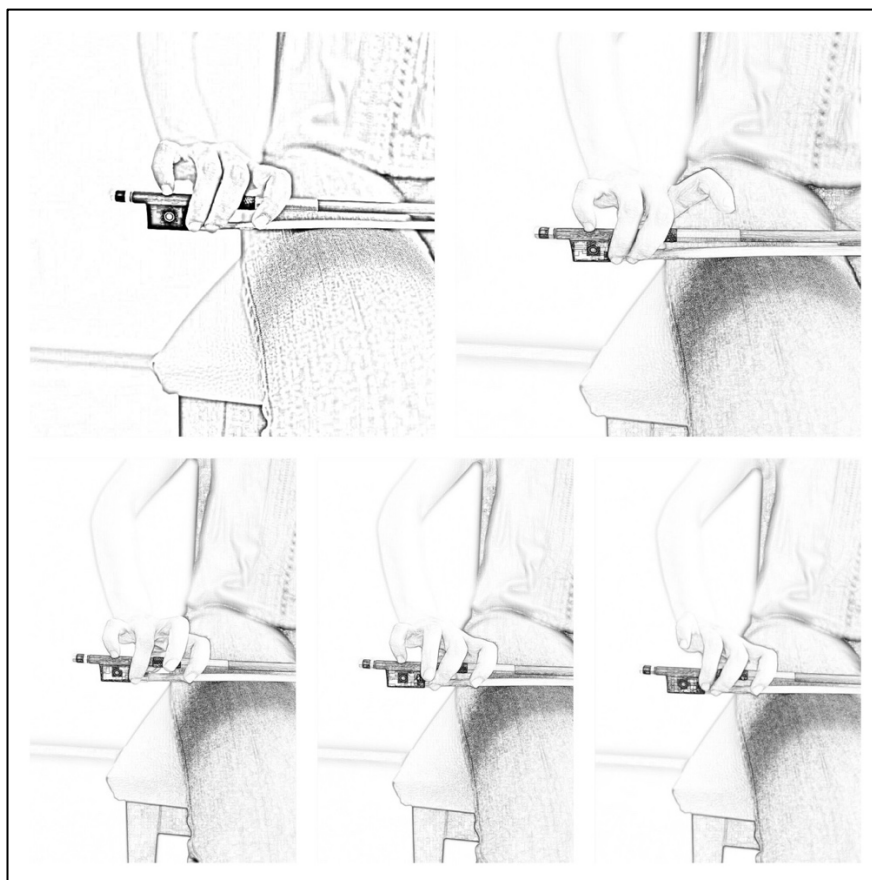


Figura 18 - Ilustração do exercício “Dedos Voadores”

(Fonte: elaboração da autora)

3. O comboio no túnel

Tabela 26 - Objetivos e direções do exercício “O comboio no túnel”
 Fonte: elaboração da autora

Objetivos	Direções
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o movimento do antebraço direito; - Desenvolver o movimento sequencial (arcada para cima e baixo); - Evitar o movimento do cotovelo para trás. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Imagina que o arco é um comboio; 2. O comboio tem de passar o túnel (rolo de papel) e não descarrilar; 3. Move o arco ao ritmo da música que estás a trabalhar.

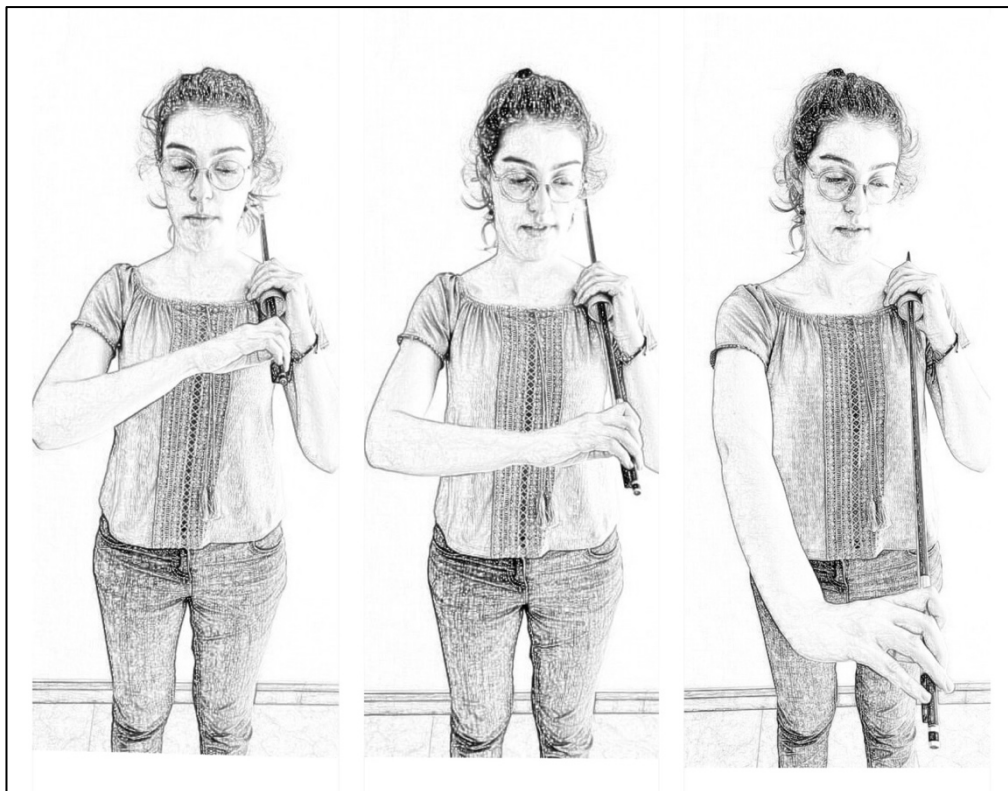


Figura 19 - Ilustração do exercício “Comboio no túnel”
 (Fonte: elaboração da autora)

4. Sobe e desce

Tabela 27 - Objetivos e direções do exercício “Sobe e desce”
Fonte: elaboração da autora

Objetivos	Direções
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o movimento pendular do braço direito; - Saber a que altura deve estar o cotovelo direito consoante a corda em que toca. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Imagina que cada corda do violino é o degrau de uma escada, sendo que a corda sol é o degrau mais acima e a corda mi é o degrau mais abaixo; 2. Posiciona o arco no meio, na corda sol; 3. Imagina que o teu braço direito forma um quadrado; 4. Posiciona o arco no meio, nas restantes cordas; 5. Sobe e desce o cotovelo calmamente, sem parar, começando na corda sol.

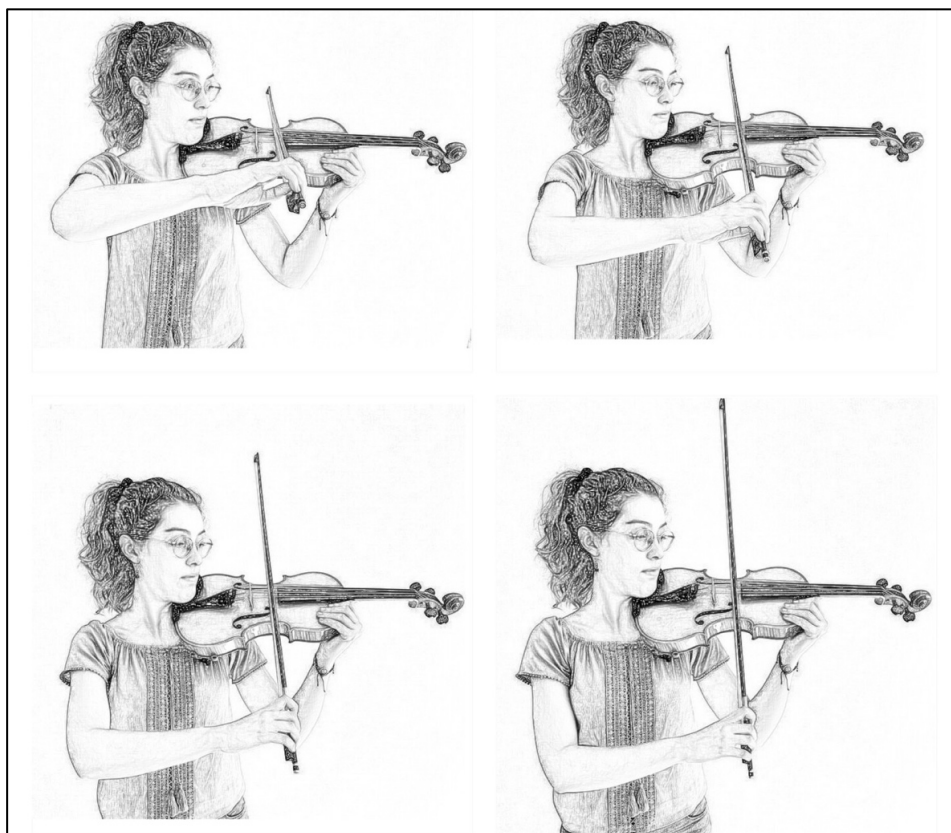


Figura 20 - Ilustração do exercício “Sobe e Desce”
(Fonte: elaboração da autora)

5. Mãos na parede

Tabela 28 - Objetivos e direções do exercício “Mãos na parede”
 Fonte: elaboração da autora

Objetivos	Direções
- Relaxar os punhos e desenvolver a percepção do peso do corpo, através do controlo primário.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coloca as palmas das mãos numa parede; 2. Relaxa os joelhos e assenta bem os pés no chão; 3. Relaxa os ombros e inclina o tronco e a cabeça ligeiramente para a frente; 4. Apoia o peso do teu corpo num braço de cada vez; 5. Não faças força nas mãos.

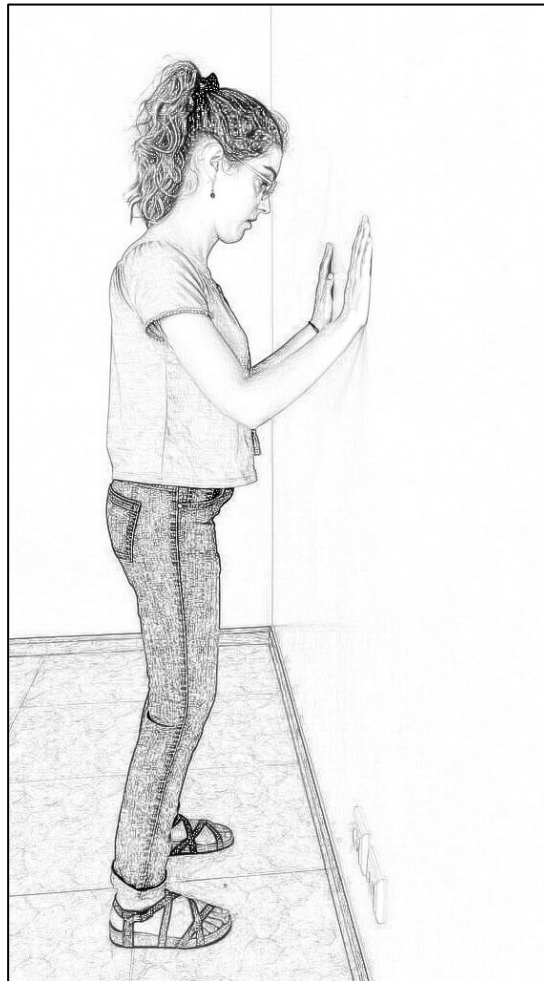


Figura 21 - Ilustração do exercício “Mãos na parede”
 (Fonte: elaboração da autora)

6. A bolacha proibida

Tabela 29 - Objetivos e direções do exercício “A bolacha proibida”
 Fonte: elaboração da autora

Objetivos	Direções
- Aliviar a tensão da zona do maxilar do aluno, quando se verifica demasiada pressão da cabeça sobre a queixeira.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coloca uma bolacha entre os dentes; 2. Não comas a bolacha, não a podes partir; 3. Experimenta olhar para a esquerda e para a direita movendo ligeiramente a cabeça.



Figura 22 - Ilustração do exercício “Bolacha proibida”
 (Fonte: elaboração da autora)

7. Sou um gelado

Tabela 30 - Objetivos e direções do exercício “Sou um gelado”
 Fonte: elaboração da autora

Objetivos	Direções
<ul style="list-style-type: none"> - Aliviar o desconforto na zona das omoplatas; - Aliviar o desconforto muscular no tronco; - Desenvolver o contacto do arco com as cordas, através do controlo primário. 	<ol style="list-style-type: none"> 1 - Começa por tocar a peça (cordas soltas); 2 - Imagina que és um gelado e está muito calor; 3 - Imagina que o teu corpo começa a derreter em direção ao chão.

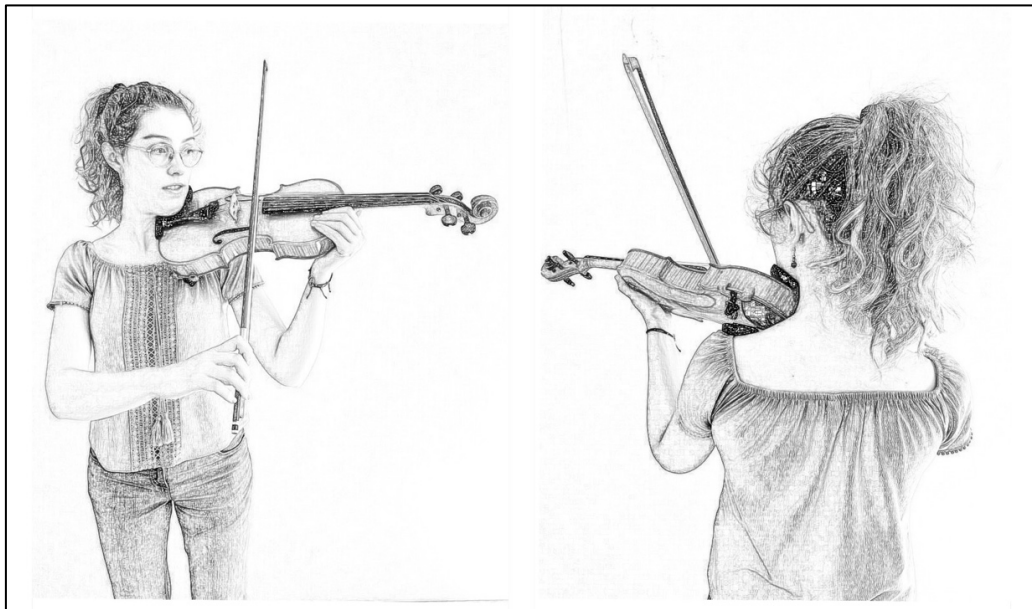


Figura 23 - Ilustração do exercício “Sou um gelado”
 (Fonte: elaboração da autora)

8. O mini caldeirão da sopa mágica

Tabela 31 - Objetivos e direções do exercício “o mini caldeirão da sopa mágica”
Fonte: elaboração da autora

Objetivos	Direções
<ul style="list-style-type: none"> - Libertar os movimentos do pulso direito; - Manter a pega correta do arco enquanto o pulso se move. 	<ol style="list-style-type: none"> 1 – Pega no arco e coloca-o na vertical; 2 – Imagina que o arco é uma colher; 3 – Imagina que tens um mini caldeirão com uma sopa mágica e vais mexer a sopa, em movimentos circulares com o teu arco (colher); 4 – Não podes mexer o braço nem o cotovelo, deves mover apenas o teu pulso.

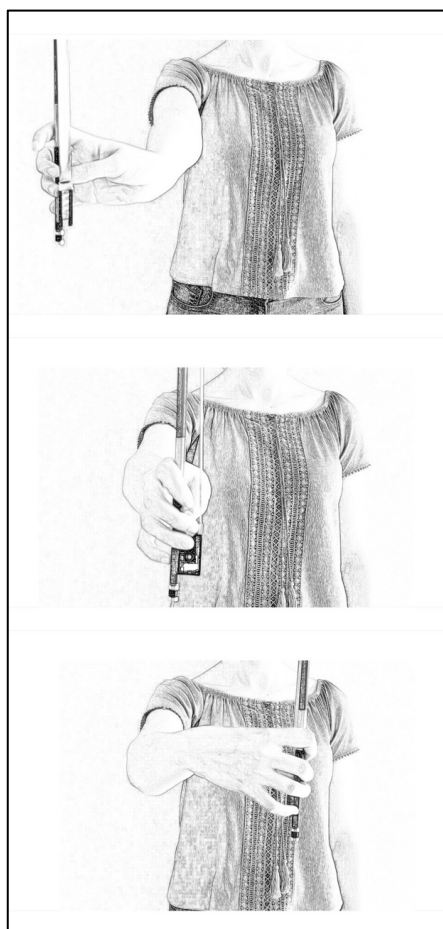


Figura 24 - Ilustração do exercício “Mini caldeirão da sopa mágica”

(Fonte: elaboração da autora)

9. Segura a bola

Tabela 32 - Objetivos e direções do exercício “Segura a bola”
 Fonte: elaboração da autora

Objetivos	Direções
<ul style="list-style-type: none"> - Libertar a tensão da mão esquerda; - Evitar que a palma da mão esquerda esteja em contacto com o braço do violino; - Criar o espaço necessário entre o polegar e os restantes dedos da mão esquerda. 	<ol style="list-style-type: none"> 1 - Coloca uma bola pequenina na mão esquerda entre o polegar e os restantes dedos; 2 - Relaxa os a palma da mão; 3 - Experimenta tocar a tua música preferida;

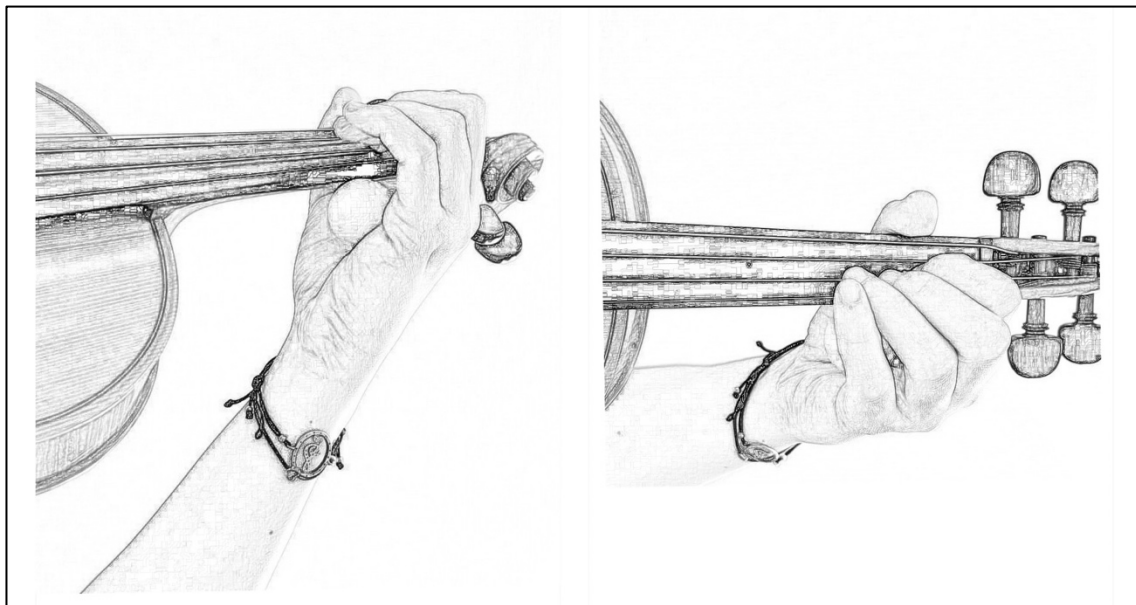


Figura 25 - Ilustração do exercício “Segura a bola”

(Fonte: elaboração da autora)

10.0 braço preguiçoso

Tabela 33 - Objetivos e direções do exercício “O braço preguiçoso”

Fonte: elaboração da autora

Objetivos	Direções
<ul style="list-style-type: none"> - Evitar o esforço desnecessário dos braços; - Sentir o peso natural dos braços. 	<ol style="list-style-type: none"> 1 - Levanta o braço até à altura do ombro; 2 - Deixa o braço cair livremente; 3 - Ouve o som que a mão faz ao bater na perna; 4 - Repete os passos anteriores com o outro braço; 5 - Sente o ombro relaxado depois de deixares cair o braço.

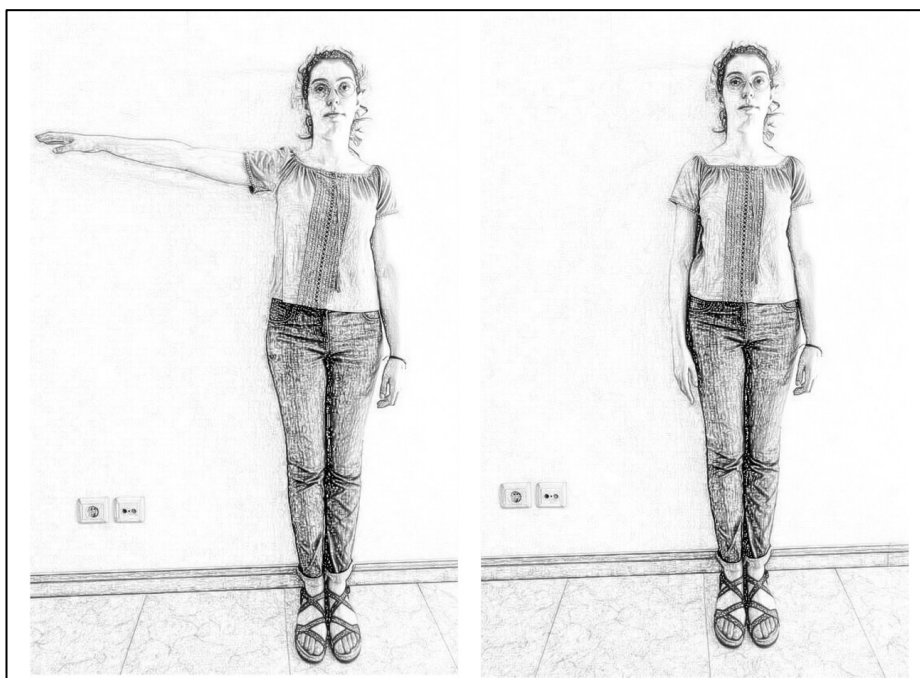


Figura 26 - Ilustração do exercício “O Braço preguiçoso”

Fonte: elaboração da autora

11. Mão ao chão, faz um balão

Tabela 34 - Objetivos e direções do exercício “Mão ao chão, faz um balão”
Fonte: elaboração da autora

Objetivos	Direções
- Desenvolver o movimento circular inerente ao retomar do arco no talão.	1 – Coloca o violino em posição de tocar, com o arco na corda lá, no talão; 2 – Move a tua mão do arco em direção ao chão, até chegares ao autocolante; 3 – Faz um balão no ar e volta a colocar o arco na corda, no talão.

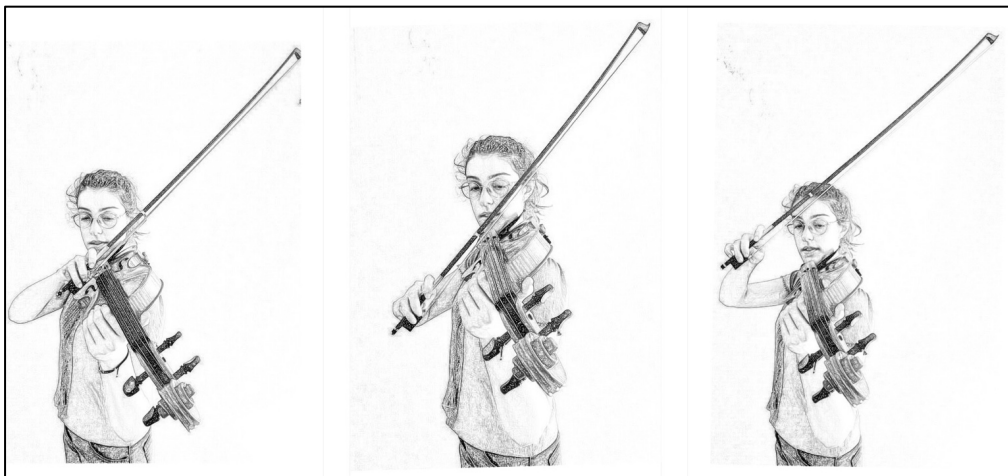


Figura 27 - Ilustração do exercício “Mão ao chão, faz um balão”

Fonte: elaboração da autora

12. Descanso do mini violinista

Tabela 35 - Objetivos e direções do exercício “Descanso do mini violinista”

Fonte: elaboração da autora

Objetivos	Direções
<p>- Estimular o relaxamento corporal e mental; - Abstrair o corpo e a mente da execução violinística.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 - Deita-te no chão; 2 - Coloca um ou dois livros sob a cabeça; 3 - Mantém os pés no chão perto da anca e os joelhos elevados; 4 - Coloca as palmas das mãos ao lado do umbigo; 5 - Respira tranquilamente pelo nariz; 6 - Imagina que os teus joelhos vão em direção ao teto e que a tua cabeça se afasta do resto do corpo; 7 - Sente os teus ombros afastarem-se um do outro; 8 - Imagina que os teus pés crescem e se expandem ao longo do chão. (corpo apoiado no chão).

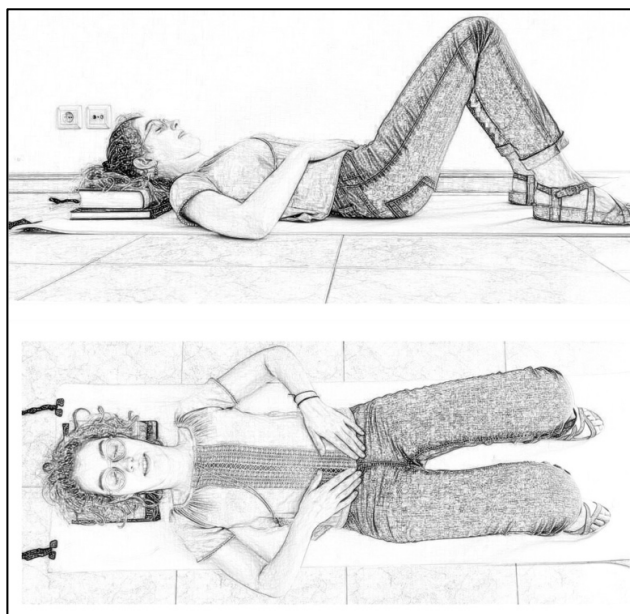


Figura 28 - Ilustração do exercício “Descanso do mini violinista”

Fonte: elaboração da autora

4. Análise, tratamento e discussão dos dados

4.1 Análise do questionário inicial aos alunos (grupo experimental e de controlo)

Relativamente à questão “O que é mais difícil para ti quando estás a tocar violino?”, todos os alunos referiram, de um modo geral, a pega do arco e o posicionamento do violino (apoio do queixo), sendo que as alunas A e B, do grupo experimental, mencionaram a dificuldade de colocar os dedos da mão esquerda na escala do violino.

Tabela 36 - Respostas dos alunos à questão “O que é mais difícil para ti quando estás a tocar violino?”

Fonte: elaboração da autora

Aluna A	Aluna B	Aluna C	Aluno D
Dedos da mão esquerda	Dedos da mão esquerda	Movimentar o arco	Apoiar o queixo no violino
Pegar no arco	Posicionamento do braço direito	Pegar no arco	Posicionamento do braço direito
Movimentar o arco	Apoiar o queixo no violino	Apoiar o queixo no violino	Pegar no arco

No que concerne às partes do corpo que aluno sente mais tensão/dor, os quatro alunos assinalaram com um autocolante amarelo a zona do pescoço. Dois dos alunos (B e C) indicaram o braço direito; a aluna B indicou ainda a cabeça (parte frontal e traseira) bem como o ombro direito e a zona central da coluna; por fim, apenas um aluno (C) referiu a mão esquerda. Abaixo encontram-se as imagens utilizadas para os alunos indicarem as partes do corpo.

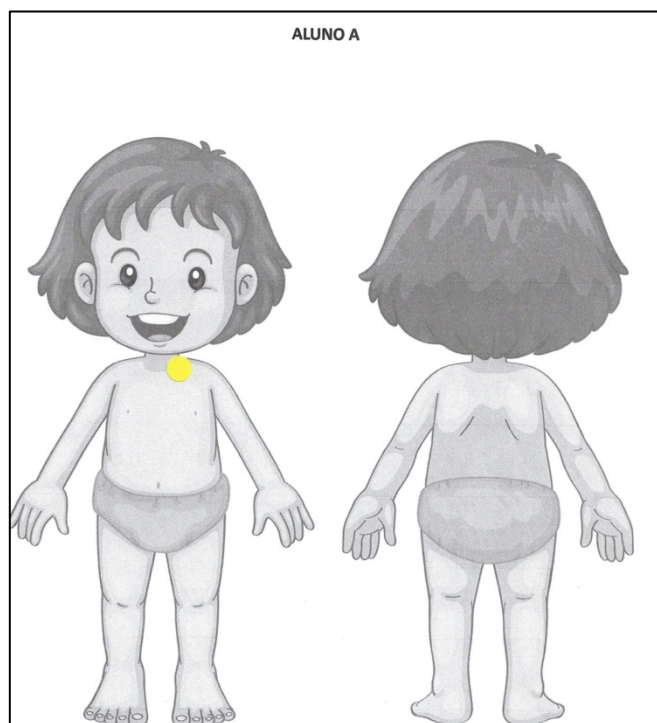


Figura 29 - Partes do corpo em que a aluna A sente mais tensão/dor
Fonte: elaboração da autora

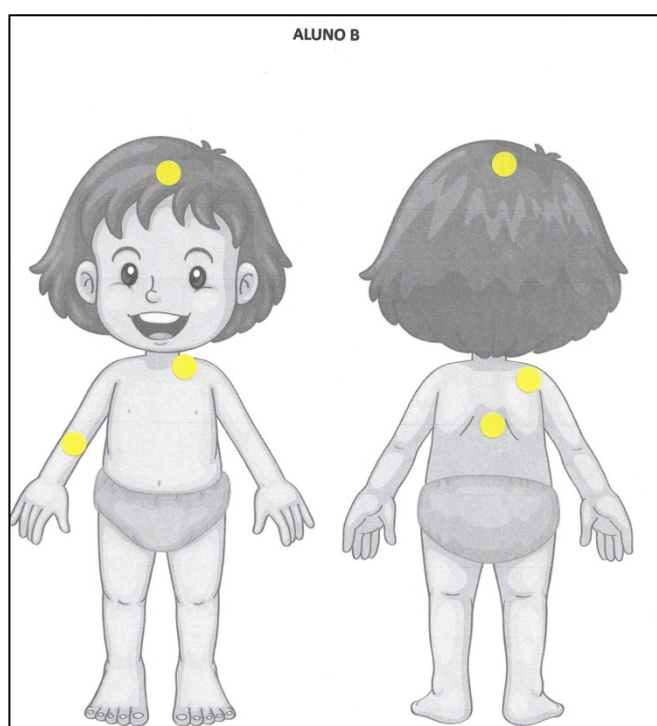


Figura 30 - Partes do corpo em que a aluna B sente mais tensão/dor
Fonte: elaboração da autora

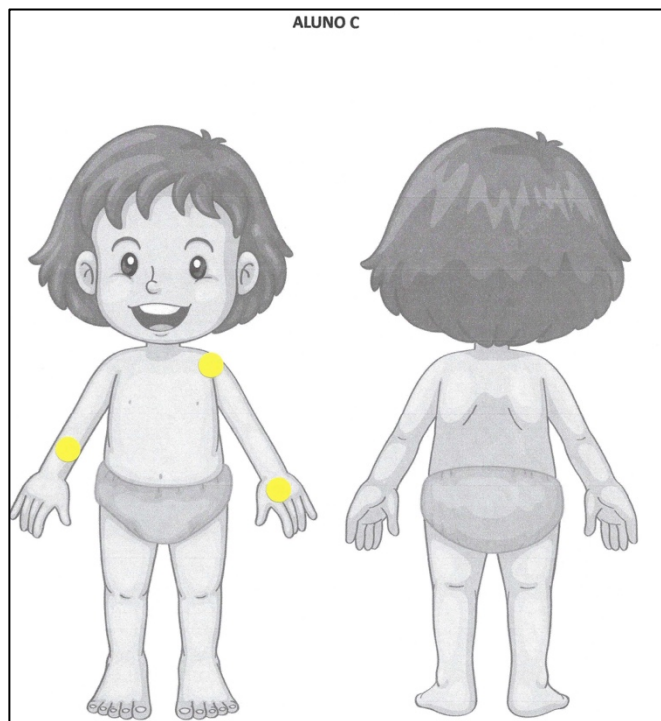


Figura 31 - Partes do corpo em que a aluna C sente mais tensão/dor
(Fonte: elaboração da autora)

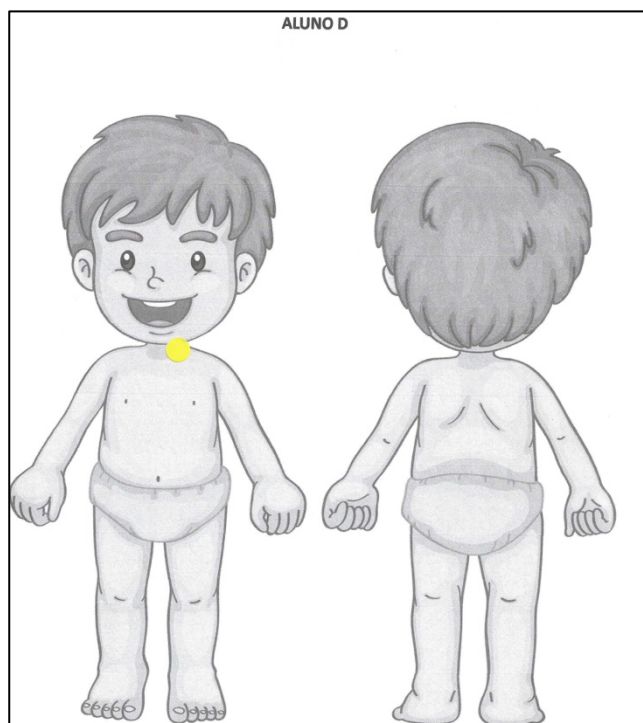


Figura 32 - Partes do corpo em que o aluno D sente mais tensão/dor
(Fonte: elaboração da autora)

De um modo geral, é interessante observar que todos os alunos sentem tensão/dor em alguma parte do corpo, o que comprova o desconforto e dificuldades técnicas observadas no decorrer das aulas.

No que diz respeito à realização de exercícios em casa antes de tocar violino, todos os alunos referiram que não faziam qualquer tipo de exercício, sendo que todos demonstraram interesse em realizar exercícios nas aulas, pelo que responderam “sim” à pergunta “Gostavas de fazer exercícios nas aulas para perceberes como funciona o teu corpo quando tocas violino?”, à exceção de um aluno que respondeu “talvez”.

Por fim, os alunos referiram que aspetos da prática do violino que mais gostavam de trabalhar nas aulas, conforme tabela abaixo.

Tabela 37 - Aspetos da prática do violino que os alunos mais gostavam de trabalhar nas aulas
Fonte: elaboração da autora

Aluno	Resposta
A	Exercícios do arco
B	Mão esquerda
C	Pôr os dedos da mão esquerda
D	Controlar o arco e mudar de corda

4.2 Análise das grelhas de observação das aulas do período experimental - grau de dificuldade/facilidade dos exercícios

Nas primeiras aulas da fase experimental, as alunas demonstraram mais dificuldade nos seguintes exercícios:

- Mão na cadeira;
- Mãos na parede;
- O mini caldeirão da sopa mágica;
- Segura a bola;
- Mão ao chão, faz um balão;

Relativamente ao exercício “Mão na cadeira”, as alunas apresentaram dificuldade em dirigir o pulso para cima e para baixo, pois não conseguiam fazer o movimento do pulso de forma fluida e sem tensionar o braço direito.

Em relação ao exercício “Mãos na parede”, as discentes sentiram-se desconfortáveis na sua execução por se tratar de uma posição pouco estável devido à ligeira flexão dos joelhos, sendo que por vezes faziam demasiada tensão nos joelhos ou nos pulsos, com o intuito de se segurarem.

No que concerne ao exercício “o mini caldeirão da sopa mágica”, evidenciaram dificuldade no movimento do pulso (tanto para o lado direito como esquerdo). Todavia, no decorrer das semanas, foram conseguindo perceber melhor o movimento solicitado, executando-o sem dificuldade.

No que diz respeito ao exercício “Segura a bola”, numa fase inicial, as alunas faziam muita força na mão esquerda com o intuito de não deixarem cair a bola, até perceberem que se a mão esquerda e os dedos estivessem bem colocados, a bola não caía.

Quanto ao exercício “Mão ao chão, faz um balão”, ambas as alunas tinham alguma dificuldade no movimento de retomar o arco no talão, pois faziam o movimento contrário ao dos ponteiros do relógio (movimento errado). Com o passar das semanas, foram executando com facilidade.

Na generalidade, as alunas mostraram-me bastante recetivas a todos os exercícios, embora tenham evidenciado alguma dificuldade na sua execução, numa fase inicial. Não obstante, com o decorrer do tempo, foram compreendendo e executando cada vez melhor.

Seguidamente, apresenta-se os quadros com a evolução do grau de dificuldade/facilidade de execução dos exercícios ao longo das seis aulas.

Tabela 38 - Dificuldade/facilidade na execução dos exercícios aplicados - Aluna A
 Fonte: elaboração da autora

Exercícios aplicados	Aulas do 3º. trimestre					
	Aluna A					
	Dificuldade/facilidade demonstrada na execução					
	Aula 1	Aula 2	Aula 3	Aula 4	Aula 5	Aula 6
1 – Mão na cadeira	MD	MD	AD	AD	AF	AF
2 – Dedos voadores	SD	SD	AF	AF	MF	MF
3 – O comboio no túnel	AD	AD	SD	AF	MF	MF
4 – Sobe e desce	SD	AF	MF	MF	MF	MF
5 – Mãos na parede	MD	MD	MD	AD	AD	AD
6 – A bolacha proibida	SD	SD	AF	MF	MF	MF
7 – Sou um gelado	AD	AD	AD	AF	AF	AF
8 – O mini caldeirão da sopa mágica	MD	MD	AD	AD	SD	SD
9 – Segura a bola	MD	MD	MD	AD	SD	AF
10 – O braço preguiçoso	MD	AD	SD	SD	AF	AF
11 – Mão ao chão, faz um balão	AD	AD	SD	SD	AF	AF
12 – Descanso do mini violinista	AD	AD	SD	AF	AF	MF
Crítérios	MD – Muita Dificuldade					
	AD – Alguma Dificuldade					
	SD – Sem dificuldade					
	AF – Alguma Facilidade					
	MF – Muita Facilidade					

Tabela 39 - Dificuldade/facilidade na execução dos exercícios aplicados - Aluna B
 Fonte: elaboração da autora

Exercícios aplicados	Aulas do 3º. trimestre					
	Aluna B					
	Dificuldade/facilidade demonstrada na execução					
	Aula 1	Aula 2	Aula 3	Aula 4	Aula 5	Aula 6
1 – Mão na cadeira	MD	MD	MD	AD	AD	SD
2 – Dedos voadores	AD	AD	SD	SD	AF	AF
3– O comboio no túnel	SD	SD	SD	AF	AF	MF
4 – Sobe e desce	SD	AF	AF	MF	MF	MF
5 – Mãos na parede	MD	MD	MD	AD	AD	SD
6 – A bolacha proibida	SD	AF	AF	AF	AF	AF
7 – Sou um gelado	MD	MD	AD	SD	AF	AF
8 – O mini caldeirão da sopa mágica	MD	MD	MD	MD	SD	AF
9 – Segura a bola	MD	MD	MD	AD	AD	SD
10 – O braço preguiçoso	AD	AD	SD	SD	AF	MF
11 – Mão ao chão, faz um balão	AD	AD	AD	SD	AF	AF
12 – Descanso do mini violinista	AD	AD	AF	AF	MF	MF
CRITÉRIOS			MD – Muita Dificuldade			
			AD – Alguma Dificuldade			
			SD – Sem dificuldade			
			AF – Alguma Facilidade			
			MF – Muita Facilidade			

4.3 Análise das grelhas de avaliação

4.3.1 Grupo experimental - grelha de avaliação no pré e pós período experimental

As alunas A e B foram submetidas a um período experimental de seis semanas, em que foram implementados os exercícios de consciência corporal. A grelha de avaliação foi preenchida pela autora na semana anterior ao início do período experimental e na última semana do referido período.

Após análise das grelhas preenchidas, é possível constatar que ambas as alunas evoluíram consideravelmente após a intervenção pedagógica.

No que concerne a postura/relaxamento corporal, as alunas foram evoluindo gradualmente ao longo das semanas, pelo que ganharam mais confiança no posicionamento do violino, bem como adotaram uma postura mais relaxada. No que toca a parte técnica, as alunas melhoraram o movimento do arco paralelamente o cavalete bem como as mudanças de corda, posicionando melhor o cotovelo direito.

Relativamente ao lado direito e esquerdo na execução violinística, a aluna A evoluiu mais, comparativamente com a aluna B, conseguindo colocar melhor os dedos da mão esquerda na escala do violino, sem tensão no polegar. Na minha ótica, tal facto poderá estar relacionado com o grau de dificuldade/facilidade de execução dos exercícios, sendo que, conforme referido na análise das grelhas de observação, a aluna B apresentou mais dificuldade na realização dos exercícios.

Todavia, é necessário salientar que cada aluno tem o seu ritmo de aprendizagem. Deste modo, se o período experimental tivesse sido maior, a aluna B poderia ter atingido os mesmos resultados que a aluna A.

De seguida, são apresentadas as grelhas preenchidas.

Tabela 40 - Avaliação dos aspetos técnico-corporais no pré e pós período experimental - Aluna A
 Fonte: elaboração da autora

Aspetos técnico-corporais	Aulas do 3 ^o trimestre - Grupo experimental	
	Aluna A	
	Grau de Avaliação	
	Pré período experimental	Pós período experimental
1 - Postura/relaxamento corporal		
1.7 - Ombro esquerdo relaxado	S	SB
1.8 - Ombro direito relaxado	SP	SB
1.9 - Maxilares descontraídos	S	SB
2 - Lado direito		
2.1 - Colocação dos dedos no arco	S	ST
2.2 - Movimento fluido do pulso	SP	SB
2.3 - Altura do cotovelo	SP	SB
2.4 - Movimento do arco (unilateral e bilateral)	S	SB
2.5 - Movimento pendular (mecanismo da mudança de corda)	S	SB
2.6 - Movimento circular (retomar o arco)	S	SB
3 - Lado esquerdo		
3.1 Polegar relaxado	SP	S
3.2 - Colocação dos dedos na escala	S	SB
3.3 - Descontração do ombro	S	SB
3.4 - Espaço entre o polegar e os restantes dedos	S	SB
CRITÉRIOS	NS - Não Satisfaz SP - Satisfaz Pouco S - Satisfaz SB - Satisfaz Bastante ST - Satisfaz Totalmente	

Tabela 41 - Avaliação dos aspetos técnico-corporais no pré e pós período experimental- Aluna B
 Fonte: elaboração da autora

Aspetos técnico-corporais	Aulas do 3º trimestre – Grupo experimental	
	Aluna B	
	Grau de Avaliação	
	Pré período experimental	Pós período experimental
1 – Postura/relaxamento corporal		
1.10– Ombro esquerdo relaxado	S	SB
1.11– Ombro direito relaxado	NS	ST
1.12– Maxilares descontraídos	S	SB
2 – Lado direito		
2.1 – Colocação dos dedos no arco	SP	S
2.2 – Movimento fluido do pulso	SP	SP
2.3 – Altura do cotovelo	S	SB
2.4 – Movimento do arco (unilateral e bilateral)	SP	SB
2.5 – Movimento pendular (mecanismo da mudança de corda)	SP	S
2.6 – Movimento circular (retomar o arco)	S	ST
3 – Lado esquerdo		
3.1 Polegar relaxado	SP	S
3.2 – Colocação dos dedos na escala	S	S
3.3 – Descontração do ombro	S	S
3.4 – Espaço entre o polegar e os restantes dedos	SP	S
CRITÉRIOS	NS – Não Satisfaz SP – Satisfaz Pouco S – Satisfaz SB – Satisfaz Bastante ST – Satisfaz Totalmente	

4.3.2 Grupo de controlo - grelha de avaliação no pré e pós período experimental

A grelha de avaliação do grupo de controlo foi preenchida pela autora na semana anterior ao início do período experimental e na última semana do referido período.

É necessário salientar que o grupo de controlo não foi submetido ao período experimental em que foram aplicados os exercícios de consciência corporal. Como tal, com esta grelha de avaliação, pretende-se compreender a evolução do grupo de controlo, durante as seis semanas, sem a intervenção pedagógica de consciência corporal. Deste modo, podemos constatar que, face aos resultados do grupo experimental, o grupo de controlo evoluiu menos.

De seguida, são apresentadas as grelhas preenchidas.

Tabela 42 - Avaliação dos aspetos técnico-corporais na semana 1 e semana 6 do período experimental - Aluna C
 Fonte: elaboração da autora

Aspetos técnico-corporais	Aulas do 3º trimestre - Grupo de controlo	
	Aluna C	
	Grau de Avaliação	
	Semana 1	Semana 6
1 – Postura/relaxamento corporal		
1.13– Ombro esquerdo relaxado	SP	SP
1.14– Ombro direito relaxado	NS	SP
1.15– Maxilares descontraídos	S	S
2 – Lado direito		
2.1 – Colocação dos dedos no arco	SP	SP
2.2 – Movimento fluido do pulso	SP	SP
2.3 – Altura do cotovelo	S	S
2.4 – Movimento do arco (unilateral e bilateral)	SP	S
2.5 – Movimento pendular (mecanismo da mudança de corda)	SP	SP
2.6 – Movimento circular (retomar o arco)	S	S
3 – Lado esquerdo		
3.1 Polegar relaxado	SP	SP
3.2 – Colocação dos dedos na escala	S	S
3.3 – Descontração do ombro	S	S
3.4 – Espaço entre o polegar e os restantes dedos	SP	SP
CRITÉRIOS	NS – Não Satisfaz SP – Satisfaz Pouco S – Satisfaz SB – Satisfaz Bastante ST – Satisfaz Totalmente	

Tabela 43 - Avaliação dos aspetos técnico-corporais na semana 1 e semana 6 do período experimental - Aluno D
 Fonte: elaboração da autora

Aspetos técnico-corporais	Aulas do 3º trimestre - Grupo de controlo	
	Aluno D	
	Grau de Avaliação	
	Semana 1	Semana 6
1 – Postura/relaxamento corporal		
1.16– Ombro esquerdo relaxado	SP	SP
1.17– Ombro direito relaxado	NS	NS
1.18– Maxilares descontraídos	SP	SP
2 – Lado direito		
2.1 – Colocação dos dedos no arco	NS	NS
2.2 – Movimento fluido do pulso	NS	NS
2.3 – Altura do cotovelo	SP	SP
2.4 – Movimento do arco (unilateral e bilateral)	NS	SP
2.5 – Movimento pendular (mecanismo da mudança de corda)	NS	NS
2.6 – Movimento circular (retomar o arco)	NS	NS
3 – Lado esquerdo		
3.1 Polegar relaxado	SP	SP
3.2 – Colocação dos dedos na escala	NS	NS
3.3 – Descontração do ombro	SP	SP
3.4 – Espaço entre o polegar e os restantes dedos	NS	NS
CRITÉRIOS	NS – Não Satisfaz SP – Satisfaz Pouco S – Satisfaz SB – Satisfaz Bastante ST – Satisfaz Totalmente	

4.4 Análise do questionário final ao grupo experimental

Conforme o quadro apresentado abaixo, é possível verificar que ambas as alunas referiram precisamente os mesmos exercícios que mais as ajudaram a ultrapassar as suas dificuldades: “Dedos voadores”, o “Comboio no túnel” e “Sobe e desce”. De facto, podemos constatar, através da grelha de avaliação das alunas do grupo experimental, que esses foram os exercícios lhes permitiram melhorar a colocação dos dedos da mão direita no arco, o controlo do movimento do arco (para cima e para baixo) e posicionamento do cotovelo direito consoante a corda em que estão a tocar. Ambas as alunas também indicaram o “Descanso do mini violinista” como um dos exercícios que as deixaram mais relaxadas. “O comboio no túnel” foi o exercício eleito por ambas, para continuarem a fazer em casa.

Relativamente aos exercícios que menos gostaram de fazer, as alunas referiram exercícios diferentes, tal poderá estar associado à dificuldade de execução dos referidos exercícios por parte das discentes.

Tabela 44 - Respostas do questionário final das alunas A e B
Fonte: elaboração da autora

	Aluna A	Aluna B
Exercícios que mais gostou	Bolacha proibida	Descanso do mini violinista
	Segura a bola	O comboio no túnel
	O braço preguiçoso	Bolacha proibida
Exercícios que menos gostou	O comboio no túnel	Mãos na parede
	Mão ao chão, faz um balão	Sou um gelado
	Mini caldeirão da sopa mágica	Segura a bola
Exercícios que a deixaram mais relaxada	A bolacha proibida	Mãos na parede
	Descanso do mini violinista	Descanso do mini violinista
Exercícios que mais a ajudaram a ultrapassar as suas dificuldades	O comboio no túnel	O comboio no túnel
	Dedos voadores	Dedos voadores
	Sobe e desce	Sobe e desce
Exercícios que irá continuar a fazer em casa	O comboio no túnel	O comboio no túnel
	Descanso do mini violinista	A bolacha proibida

4.5 Análise do questionário aos professores

O presente questionário contou com a participação de 25 professores que lecionam ou já lecionaram a faixa etária dos 4/5 anos, nos demais contextos escolares (ensino oficial, ensino particular, aulas privadas, etc.). Os inquiridos têm idades compreendidas entre os 20 e os 60 anos.

Relativamente à questão acerca das dificuldades mais evidenciadas pelos alunos na faixa etária dos 4/5 anos, a resposta mais predominante foi a colocação da mão direita (com 64% de respostas), seguida do controlo do arco e paralelismo com o cavalete (52%) bem como o controlo da mudança de corda (48%), conforme o seguinte gráfico:

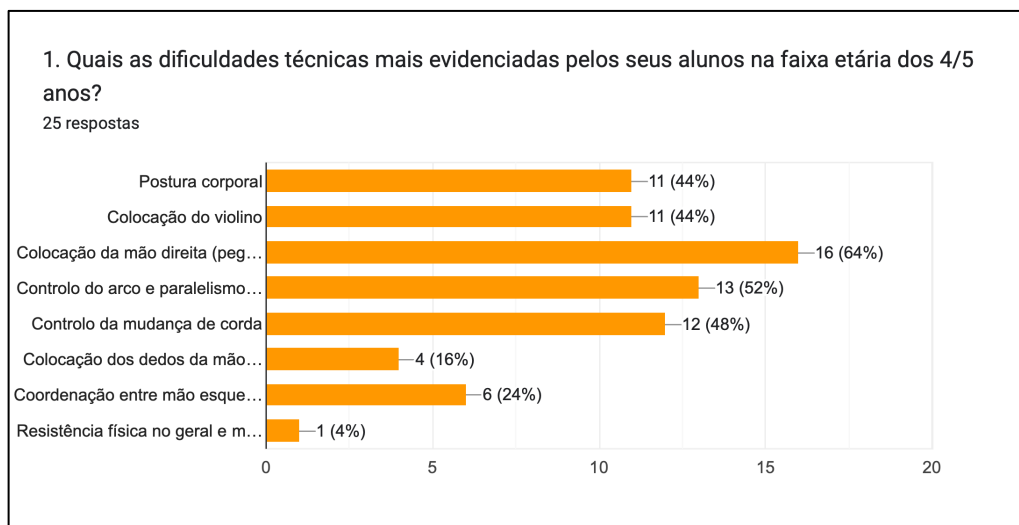


Gráfico 4 - Dificuldades mais evidenciadas pelos alunos
Fonte: elaboração da autora

Em relação à questão referente às partes do corpo em que os alunos demonstram mais tensão quando iniciam a aprendizagem do violino, o espectro de respostas foi maior nas opções pescoço, dedos da mão direita e pulso¹² da mão direita, em conformidade com o gráfico abaixo.

¹² Tecnicamente o termo científico correto a utilizar seria “punho”, no entanto, opta-se por usar o termo popular “pulso”.

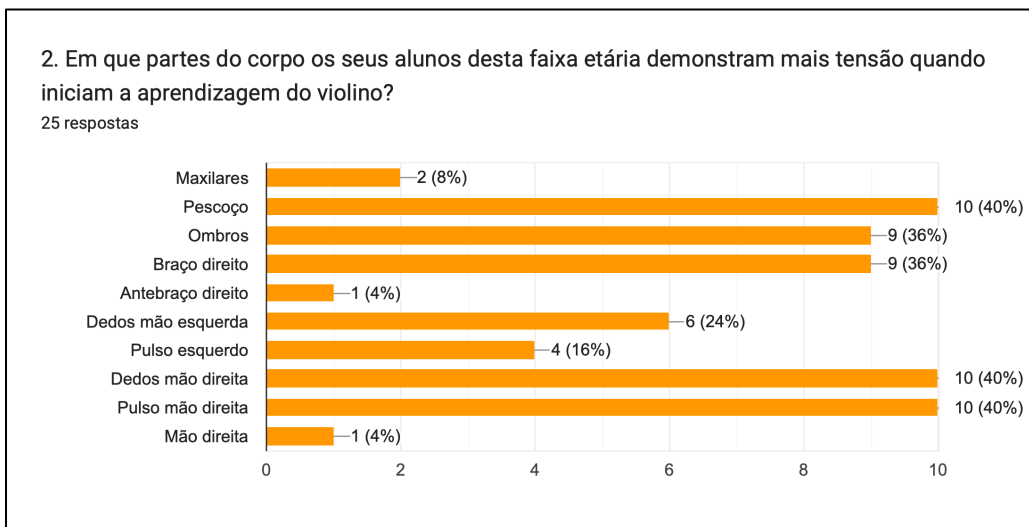


Gráfico 5 - Partes do corpo em que os alunos demonstram mais tensão
 Fonte. Elaboração da autora

No que respeita a aplicação de exercícios/técnicas de consciência corporal nas aulas, de modo a colmatar as dificuldades evidenciadas, 80% dos professores responderam “sim”, sendo que pouco mais de metade dos inquiridos aplica frequentemente e os restantes ocasionalmente/raramente, em concordância com os seguintes gráficos:



Gráfico 6 - Aplicação de exercícios/técnicas de consciência corporal nas aulas
 Fonte: elaboração da autora

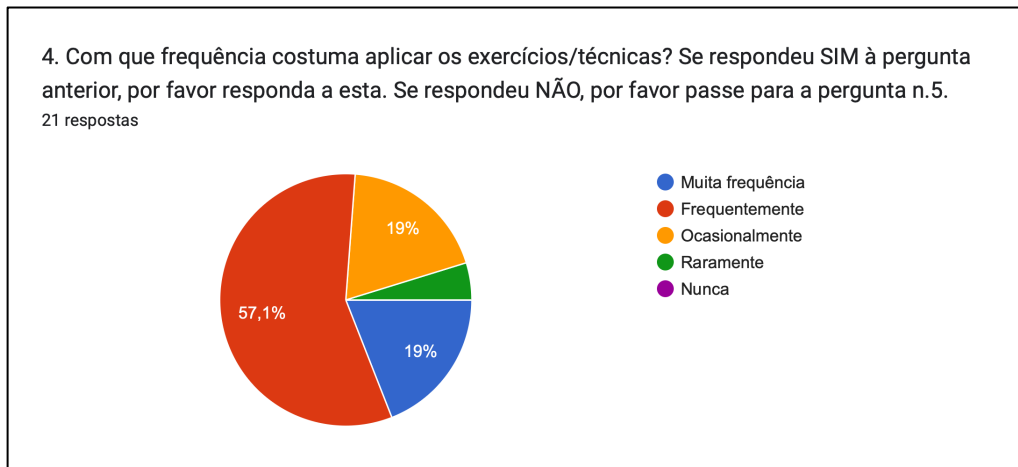


Gráfico 7 - Frequência de aplicação dos exercícios/técnicas
Fonte: elaboração da autora

Relativamente às técnicas de consciência corporal, a maioria dos professores está familiarizado com a Técnica Alexander, o Ioga e Pilates, sendo que nenhum dos inquiridos conhece o Método Feldenkrais e apenas um professor desconhece qualquer técnica mencionada. Três docentes acrescentaram as seguintes opções:

- Muito contacto físico com o aluno, de modo a mostrar-lhe o tipo de movimento e como o fazer da maneira mais relaxada.
- Jogos que usam a forma lúdica para repetir o movimento que vão usar para tocar o instrumento.
- Ginástica

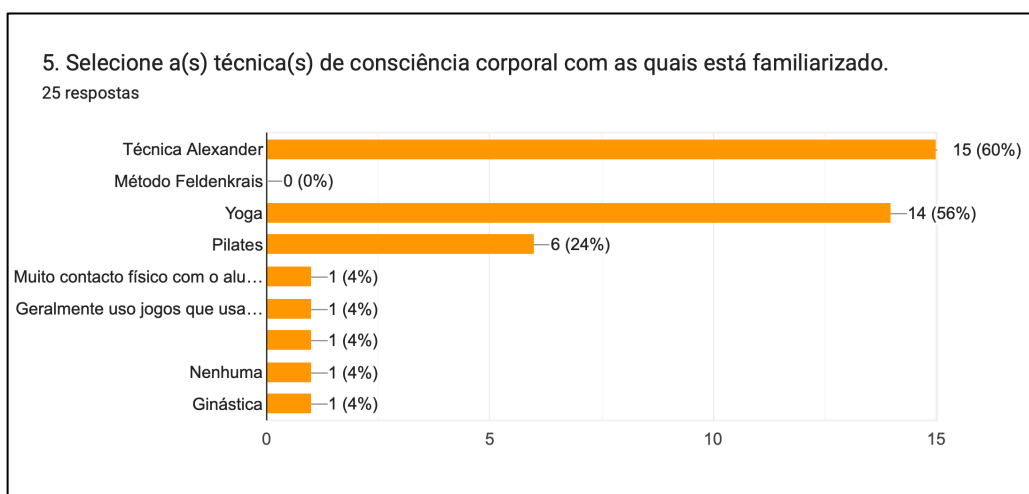


Gráfico 8 - Familiaridade com as técnicas de consciência corporal
Fonte: elaboração da autora

De um modo geral, todos os professores consideram relevante a aplicação de exercícios de consciência corporal no pré-escolar, sendo que alguns se demonstram reticentes, tendo respondido “talvez”, conforme o seguinte gráfico:

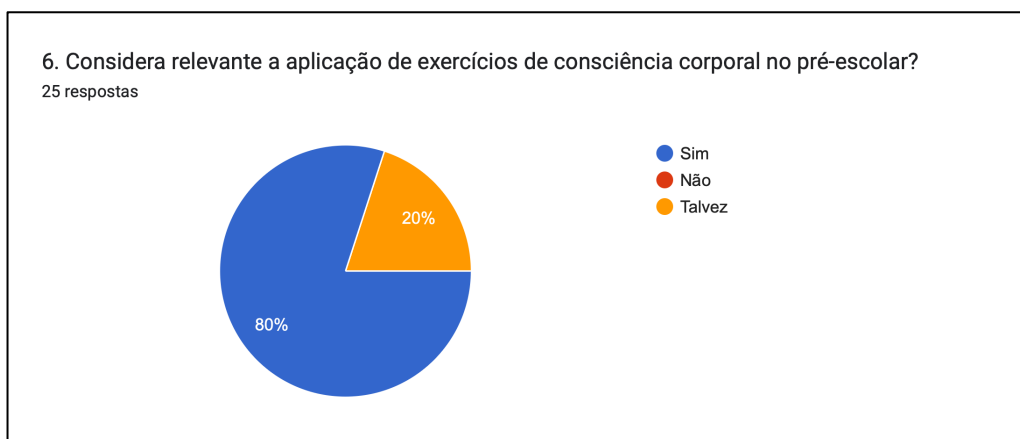


Gráfico 9 - Relevância da aplicação de exercícios de consciência corporal
Fonte: elaboração da autora

Relativamente ao tempo de aula, 16 dos inquiridos consideram que o mesmo não é suficiente para abordar aspetos de consciência corporal.

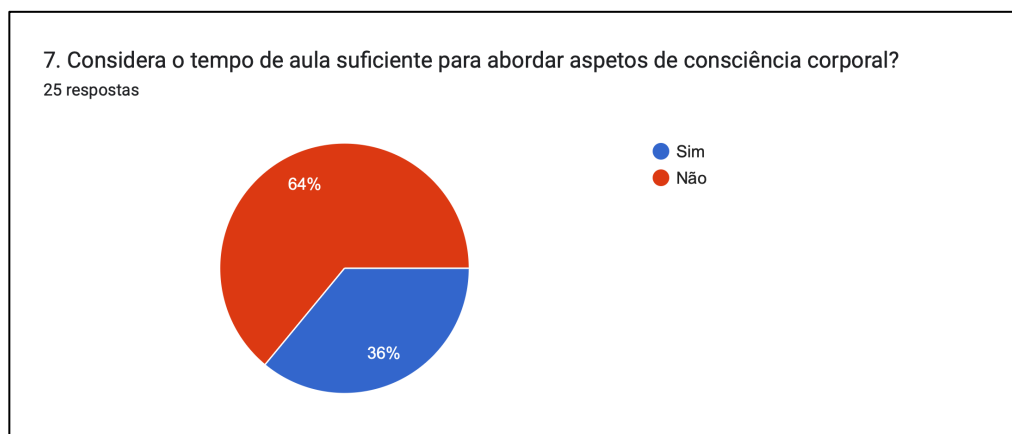


Gráfico 10 - Tempo de aula para abordagem de aspetos de consciência corporal
Fonte: elaboração da autora

No que toca a faixa etária em estudo, 16 dos inquiridos consideram que os alunos têm maturidade para a realização de exercícios direcionados para o desenvolvimento da consciência corporal. Os restantes 9 participantes, consideram que os alunos não têm maturidade para tal. Todos os inquiridos justificaram a sua resposta com um leque variado de opiniões, de acordo com a tabela abaixo apresentada.



Gráfico 11 - Maturidade dos alunos para a realização de exercícios direcionados para o desenvolvimento da consciência corporal
 Fonte: elaboração da autora

Tabela 45 - Opinião dos inquiridos relativamente à maturidade dos alunos
 Fonte: elaboração da autora

Justificação da resposta à pergunta “Considera que os alunos desta faixa etária têm maturidade para a realização de exercícios direcionados para o desenvolvimento da consciência corporal?”
<ul style="list-style-type: none"> • Sim, desde que sejam utilizados exercícios de forma lúdica. • É muito cedo para se ter esse tipo de consciência. Há ainda muitas ligações cerebrais que têm de se ativar. A ajuda dos pais é fundamental. • É uma faixa etária muito recetiva, tudo depende da abordagem com que se aplica os exercícios, é uma questão de usar a nossa criatividade nos exercícios de forma a serem cativantes. • Se a aplicação das técnicas for feita de forma divertida, será quase como um jogo para eles. Caso não seja, provavelmente não. • Os alunos respondem bem aos exercícios abordados das aulas, muitas das vezes não conseguem ter consciência do que eu estão a fazer, mas sentem os efeitos benéficos. A maioria dos alunos nessas idades procuram interagir de uma forma positiva e ativa nas tarefas que propostas. Não penso que se trate de maturidade, mas de entrega e disposição no decorrer das tarefas. • Através dos exercícios, os alunos sentem que a colocação do instrumento se torna mais cómoda e consequentemente a performance também. • Os alunos desta faixa etária absorvem muito rápido aquilo que lhe ensinam pelo que acredito que tenham maturidade para tal. • Os miúdos com estas idades aprendem rápido. • Quando explicados (os exercícios) de forma correta e utilizando uma abordagem direcionada a estas faixas etárias torna-se um hábito e até mesmo considerada uma

'brincadeira' a utilização dos mesmos. Apenas é necessário que sejam apresentados de uma forma didática, levando à consciência dos movimentos específicos necessários.

- Se forem introduzidos de forma lúdica.
- Poder de concentração demasiado baixo...
- Como uso jogos, não vejo razão por duvidar da maturidade dos alunos. As crianças estão acostumadas a utilizar os jogos para incorporar novas habilidades desde cedo.
- Penso que não precisam de ter consciência... mas podemos levá-los a sua realização como forma de jogos.
- Creio que com estas idades precoces ainda não há muita consciência do corpo, tudo o que sai é mais natural.
- Acho que não têm *à priori* mas têm disponibilidade para desenvolver com o hábito
- Os exercícios na sua maioria, constam em movimentos simples e naturais.
- Não acho que estejam conscientes do que estão a fazer e para o quê, e por isso considero que não tem maturidade suficiente. Agora isto não invalida que os façam, até porque os ajuda a tocar melhor e a tornar o instrumento "mais fácil"
- É sempre possível e útil tentar inculcar numa mente tão jovem praticamente "virgem" técnicas de consciência corporal
- Sim. Mesmo que seja em formato mais simples é sempre possível ensiná-los a relaxar.
- É difícil crianças desta idade perceberem sobre tensões, músculos, tendões, ângulos e etc, no entanto percebem de sensações e jogos de movimento. Por isso é possível que realizem os exercícios e sintam as suas benesses mesmo que não compreendam ao certo o porquê.
- Aos 4/5 anos não têm ainda maturidade para racionalizar sobre o que sentem que o corpo faz, ou têm o nível de concentração necessário para tal
- Sendo adaptado à idade deles, nomeadamente tendo em conta a exigência, parece-me que esses exercícios complementam a formação dos alunos.
- Os exercícios podem ser adaptados à idade em questão do aluno. A abordagem não pode ser a mesma que se tem com um adulto, daí essa adaptação.
- Creio que os exercícios têm de ser diversificados e sobretudo criativos para que sejam interiorizados pelos alunos mais jovens.
- Exercícios físicos adequados para idade(jogos).

De um modo geral, todos dos inquiridos consideram os métodos de educação somática (por exemplo Técnica Alexander, Método Feldenkrais, Ioga, Pilates, etc.) adequados na aprendizagem, à exceção de um professor que considera inadequado o uso dos métodos referidos.

9. De um modo geral, como caracteriza a pertinência de métodos de educação somática na aprendizagem do violino? Ex. técnica Alexander, técnica feldenkraais, yoga, pilates, etc.

25 respostas

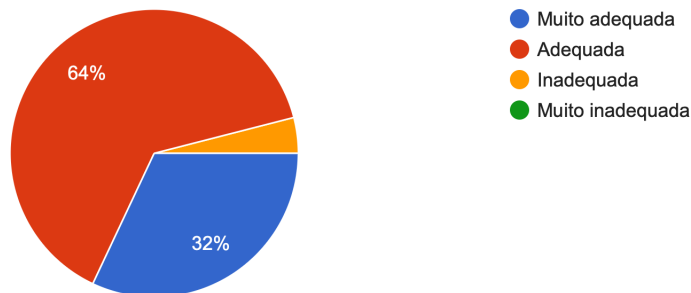


Gráfico 12 - Pertinência de métodos de educação somática na aprendizagem do violino

Fonte: elaboração da autora

Em relação à questão da possível existência de uma disciplina direcionada para a consciência corporal, onde fossem desenvolvidas práticas para o autoconhecimento do corpo e movimento na execução violinística, 16 dos inquiridos responderam “sim”, 8 responderam “talvez”, e apenas um professor respondeu “não”, segundo o seguinte gráfico:

10. Na sua opinião, deveria existir uma disciplina direcionada para a consciência corporal, onde fossem desenvolvidas práticas para o autoconheci...do corpo e movimento na execução violinística?

25 respostas

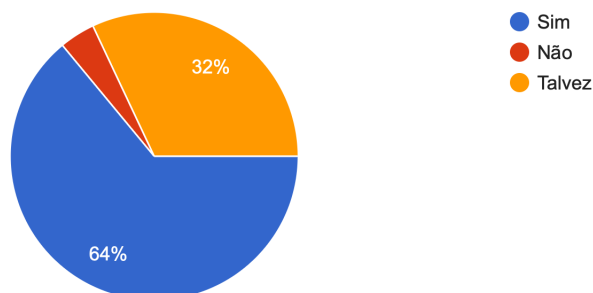


Gráfico 13 - Opinião dos professores relativamente à criação de uma disciplina de consciência corporal

Fonte: elaboração da autora

Relativamente à criação de novos materiais pedagógicos, adaptados para a faixa etária em questão, todos os inquiridos (à exceção de um), consideram muito importante. De um modo geral, os professores estão abertos a novos materiais de apoio de consciência corporal, sendo que muitos referem a falta de materiais pedagógicos orientados para esta componente. Alguns dos inquiridos referem a importância da criação de novos materiais pedagógicos como auxílio para os pais, pois é necessário transmitir as sensações físicas certas para os alunos, quer em contexto sala de aula quer em contexto de estudo em casa.

Tabela 46 - Opinião dos inquiridos relativamente à criação de novos materiais pedagógicos
Fonte: elaboração da autora

Respostas livre à pergunta “Qual a sua opinião relativamente à criação de novos materiais pedagógicos, adaptados para a faixa etária em questão, que estimulem a autonomia do aluno e desenvolvam uma prática consciente em casa?”
<ul style="list-style-type: none"> • Acho que são extremamente importantes para um desenvolvimento completo do aluno e para evitar futuras lesões. Penso que poderia haver materiais adaptados também para os pais e encarregados de educação. • Parece-me importante! Há alunos com os quais é muito difícil de transmitir as sensações físicas certas. Tudo o que for feito para ajudar os pais nesse sentido seria bom. • Totalmente de acordo, penso que seria uma mais-valia e uma grande ajuda no desenvolvimento da aprendizagem dos alunos. • Deveria existir mais material, a verdade é que é algo que ainda é um pouco desconhecido e pouco falado. • Concordamos todos que o ensino da música é por si um ensino muitas das vezes demasiado singular. Toda e qualquer prática que seja feita em conjunto e que obrigue os alunos a socializar é muito valioso. Penso ainda que esse conhecimento deve vir de dentro para fora (mente e corpo são) - em que o mesmo conheça e saiba trabalhar o seu corpo - reconhecendo-se dentro de um grupo. Sabemos que a tecnologia, jogos de computador, pouco acompanhamento em casa, carga horária, mochilas pesadas etc. não são catalisadores de um desenvolvimento saudável do corpo e da mente. Todo e qualquer trabalho que possa ajudar na postura e desenvolvimento corporal, será sempre benéfico, mais ainda no violino. É um instrumento que exige muita horas de estudo, com uma postura pouco natural - onde devemos procurar um estado de relaxamento e de conforto. Não tendo essa preocupação podemos criar maleitas graves com o passar do tempo. • Qualquer método ou inovação que seja útil para o desenvolvimento do aluno é sempre uma mais-valia. • Concordo. Deve-se estimular a autonomia e a prática em casa dos alunos o mais cedo possível, adequando às necessidades de cada um bem como de materiais pedagógicos que possam ir de encontro a cada aluno • Penso que não há muitos materiais pedagógicos sobre este tema, e como tal acho que era necessário a existência dos mesmos para a consciencialização dos alunos desde cedo. • Considero importante e pertinente. Seria uma mais-valia, no aspeto de consciência corporal e também como forma de prevenção de futuras lesões no futuro. • Considero que nessas idades os materiais tem de ser lúdicos

- Eu faço os meus exercícios na minha aula e adequo a cada aluno, conforme as necessidades de cada um!
- Sempre é bem-vinda a literatura que busque dar mais opções para auxiliar no processo de ensino/aprendizagem.
- Muito necessário, principalmente em português. Digo isto porque há muito material em inglês.
- Não vejo necessidade, mas posso estar equivocada. Estamos sempre a aprender.
- Acho que poderia resolver grandes problemas de tensão física, desenvolver a relação com o instrumento enquanto objeto e contribuir para uma prática mais relaxada a nível psicológico. De futuro, gostaria de adquirir mais ferramentas que me permitissem inserir estas práticas nas minhas aulas.
- Válido e essencial para o desenvolvimento dos alunos.
- Muito importante e necessária.
- Parece-me algo útil.
- Muito pertinente.
- Tal como no início da aprendizagem do violino, é necessário ter cuidado com o que os alunos fazem em casa pois é muito fácil automatizar erros que depois são extremamente complicados de resolver. Nesse caso, creio que é melhor os exercícios serem feitos com o professor ou especialista antes de começar a trabalhar a autonomia.
- Não considero pertinente. É uma faixa etária que ainda necessita de muito apoio consciente constante e que, caso não tenham, pode prejudicar o trabalho feito em aula
- Parece-me uma excelente ideia, pois assim não retira tanto tempo de aula. Ou seja, ensinar-se-ia os alunos e depois eles seriam autónomos e praticavam em casa.
- Eu acredito que é bastante benéfico, tanto por experiência própria como aplicado a alunos. Por mais do que uma vez apliquei a técnica de meditação como forma de consciencialização corporal e os resultados foram bastante positivos, em que o aluno se mostrou surpreendido por se aperceber que sente mais do que normalmente está habituado. Portanto diria que essa consciencialização é importante e não deve ser descurada.
- Creio que é muito pertinente que se desenvolvam métodos que facilitem a abordagem pedagógica com alunos muito jovens, especialmente no âmbito técnico e de consciência postural.
- Os novos materiais pedagógicos devem ser feitos adequadamente para idade e ritmo de evolução do próprio aluno.

6. Conclusões finais

Ao realizar este relatório no qual se utilizou uma investigação-ação, foi possível obter mais conhecimento acerca da consciência corporal e as várias técnicas que existem. A pesquisa aprofundada acerca desta temática na prática instrumental permitiu-me conhecer novas técnicas e explorar outras das quais já tinha ouvido falar, nomeadamente a Técnica Alexander. Para além disso, foi também possível conhecer os benefícios da aplicação de exercícios com base na Técnica Alexander no desenvolvimento da consciência corporal dos alunos.

Neste sentido, pretende-se então dar resposta às questões levantadas no início da investigação:

- Quais são as dificuldades mais comuns nos alunos de violino?
- De que modo o professor pode consciencializar os alunos para os movimentos corporais básicos da técnica violinística?
- Que estratégias podem ser implementadas para colmatar as dificuldades evidenciadas?
- De que forma a aquisição de uma melhor postura corporal proporciona aos alunos uma maior liberdade e facilidade na execução instrumental?

Na fase de pré-intervenção pedagógica, foi crucial fazer uma avaliação dos alunos de modo a identificar as dificuldades técnicas, sobretudo do grupo experimental, de forma a direcionar os exercícios para a solução/melhoria das dificuldades demonstradas. Tal como evidenciado nas grelhas de avaliação, os alunos do grupo experimental melhoraram consideravelmente as suas dificuldades, comparativamente aos alunos do grupo de controlo, que praticamente não evoluíram. Para além disso, evidenciou-se um alívio da tensão muscular nas alunas do grupo experimental e, conseqüentemente, uma melhor postura.

A realização do questionário aos professores e as conversas informais com alunos e professores permitiram-me identificar as dificuldades mais evidenciadas e sentidas pelos alunos da faixa etária em estudo, sendo elas: a colocação da mão direita no arco e o controlo do mesmo. Uma das conclusões que se tira do questionário aos professores é que, enquanto 80% defende que é relevante a aplicação de exercícios de consciência corporal no pré-escolar, 64% refere que o tempo de aula não é suficiente para o fazer. Tendo em conta os resultados do grupo experimental, considero contraproducente não haver um investimento de tempo nesta componente de ensino-aprendizagem, uma vez que alivia a tensão corporal e melhora a postura do aluno, fatores estes que contribuem diretamente para um bom desenvolvimento da técnica violinística.

De acordo com 64% dos inquiridos, os alunos têm maturidade para a realização destes exercícios, desde que sejam implementados de forma lúdica e didática, e que as suas instruções sejam dadas de forma simples e clara.

Relativamente ao questionário final realizado às alunas do grupo experimental, é possível constatar que as alunas gostaram de fazer os exercícios e que conseguiram identificar os exercícios que mais as auxiliaram a ultrapassar as suas dificuldades técnicas e a aliviar as tensões que sentiam.

Tendo em conta o exposto, podemos concluir que este projeto desenvolveu a consciência corporal do aluno de violino e que a inclusão de estratégias somáticas pode contribuir para melhorar a ligação do corpo com o instrumento e os movimentos inerentes à prática do violino de modo a prevenir tensões e dor nos alunos. Também foi possível averiguar que as crianças em idade pré-escolar possuem consciência corporal na medida em que compreendem sensações físicas, desde que as mesmas remetam para situações imaginárias de determinados movimentos. Tudo depende da forma como o professor aborda as diferentes partes do corpo e a forma como transmite essas sensações físicas ao aluno.

Deste modo, espero que este relatório possa contribuir para a valorização da consciência corporal no ensino do violino e dos demais instrumentos de cordas. Gostaria de ver esta temática mais abordada pelos estabelecimentos de ensino e pelos professores, com a possível criação de uma disciplina onde possam ser exploradas as diversas técnicas ou realização de *workshops* direcionados para uma prática instrumental consciente, na presença de profissionais certificados.

7. Implicações do estudo

Esta investigação foi feita num contexto de ensino particular unicamente a crianças na faixa etária dos 4/5 anos, pelo que seria interessante explorar em contextos de escolas de ensino especializado da música e noutras faixas etárias.

Este estudo procurou obter informações sobre a consciência corporal em idade pré-escolar. Como tal, foram realizados questionários que visaram recolher a opinião e experiência profissional de docentes que lecionam/já lecionaram a faixa etária dos 4/5 anos. Será pertinente, no futuro, investigar e analisar a experiência de outros professores que lecionam outras faixas etárias e perceber como se podem adaptar as estratégias às várias idades.

Os exercícios implementados tiveram como base os princípios da técnica Alexander, pelo que seria interessante a aplicação de exercícios com base noutras técnicas, nomeadamente o Método Feldenkrais, que nenhum dos professores inquiridos conhece.

Os exercícios foram aplicados meramente em contexto de sala de aula e apenas na presença da professora, pelo que seria relevante a participação dos pais e a sua colaboração na realização dos exercícios em casa.

Por último, seria interessante verificar se um maior investimento na formação de professores na área das técnicas de consciência corporal influenciaria melhores resultados na construção da técnica violinística bem como no bem-estar dos alunos.

Referências Bibliográficas

Alcantara, P. DE (1997). *Indirect Procedures: A Musician's Guide to the Alexander Technique*. Oxford: Clarendon Press.

Alexander, F. M. (1985). *The Use of The Self*. London: Orion Books Ltd. (obra original publicada em 1932).

Alexander, F. M. (1995). *Articles and Lectures*. Mourtiz, London.

Barrett, H. (1978). *The Viola: Complete Guide for Teachers and Students* (2^o Ed.). Alabama: University of Alabama Press;

Batista, B. & Neves, R. (2020). "Da cabeça aos pés, conhecer o corpo" – o esquema corporal na educação pré-escolar. Departamento de Educação e Psicologia Centro de Investigação em Didática e Tecnologia na Formação de Formadores Universidade de Aveiro.

Bloch, M. (2004). *F. M. The Life of Frederick Matthias Alexander*. London: Little, Brown.

Buckoke, P. (2013). *The Alexander Technique for Musicians*. Bloomsbury. London.

Coelho, M. F. (2017). A IMPORTÂNCIA DO MOVIMENTO CORPORAL NO ENSINO DO VIOLINO. [Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa do Porto]. <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/28191>

Cruzeiro, R. (2005). *O movimento corporal na prática pedagógica do violino: um estudo com professores de adolescentes iniciantes*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Rio Grande do Sul - Instituto das Artes]. <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/4485>

Cunha, A. S. N. (2015). A aplicação de fundamentos da Técnica Alexander na iniciação ao oboé. [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco]. <https://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/2782>

Elliot, J. (1991). *Action Research for Educational Change*. Open University Press.

Evans, J.A. (2001). *Frederick Matthias Alexander. A family history*. Chichester: Phillimore.

Flesch, C. (1924). *The art of violin playing - Book One* (Carl Fisch). New York.

Galamian, I. (1962). *Principles of Violin Playing and Teaching*. (I. Prentice-Hall, Ed.). New Jersey.

Gerle, R. (1983). *The art of practicing the violin*. London: Stainer & Bell.

Gerle, R. (1991). *The art of bowing practice*. London: Stainer & Bell.

Gonçalves, A. (2007). A consciência corporal na prevenção de lesões em instrumentistas. Poster apresentado no XVII Congresso da ANPPOM, São Paulo.

Havas, K. (1961). *A new approach to violin playing*. London: Bosworth & CO. LTD.

Hellebrandt, F. A. & Franseen, E. B. (1943). Physiological Study of the Vertical Stance of Man. *Physiological Reviews* vol.23, N^o.3.

Holladay, S. (2012). *Playing with Posture: Positive Child Development using the Alexander Technique*. HITE Limited, London.

Hoppenot, D. (1991). *El Violín interior* (Trad. Juan). Madrid: Real Musical.

Instituto Feldenkrais, S. I. U (2009). O Método Feldenkrais. <https://www.institutofeldenkrais.pt/o-metodo-feldenkrais/>

Jones, F. P. (2003). *Freedom to change*. Mouritz, Londres.

Kempler, S. (2003). *How muscles learn: Teaching the violin with the body in mind*. Miami: Summy-Birchard.

Kleinman, J. & Buckoke, P. (2013). *The Alexander technique for musicians*. BLOOMSBURY PUBLISHING.

Langford, E. (2008). *Mind and Muscle and Music*. Leuven: Alexandertechniek Centrum vzw.

Le Boulch, J. (1995). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años: consecuencias educativas*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.

Machado, J. C. S (2017). O uso da almofada e a sua intervenção na criação de uma consciência corporal dos membros superiores na prática inicial do violino. [Dissertação de mestrado, Universidade de Aveiro – Departamento de Comunicação e Arte]. <https://ria.ua.pt/handle/10773/23079>

Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-Ação*. Coleção Infância. Porto: Porto Editora.

McAlister, E. E. (2018). *Alexander Technique and Body Mapping Principles for the Suzuki Violin Teacher*. University of Wisconsin, Stevens Point.

Medoff, L. E. (1999). The Importance of Movement Education in the Training of Young Violinists. *Medical Problems of Performing Artists*.

Menuhin, Y. (1971). *Violin: Six Lessons with Yehudi Menuhin* (Reprint, 1987). Londres: Faber Music LTD;

Mesquita, M. C. M. (2020). *Estratégias de ensino da consciência corporal nas aulas de Violino com crianças: um estudo de caso em um contexto Suzuki*. [Dissertação de

mestrado, Universidade de Brasília - Instituto de artes]. <https://repositorio.unb.br/handle/10482/40899?mode=full>

Moreira, C. B., Gusmão, T. C. R. S., & Font, V. (2018). *Pra lá e pra cá, vou a qualquer lugar! O papel do corpo e do seu movimento no contexto das tarefas para o desenvolvimento da percepção espacial na Educação Infantil*. *UNIÓN*, (52), 144–166.

Perkins, M. M. (1995). *A comparison of violin playing techniques: Kato Havas, Paul Rolland and Shinichi Suzuki*. American String Teachers Association.

Pinto, A. C. (2016). *O Arco: Contributos Didáticos para o Ensino do Violino*. (L. F. Raimundo, Ed.). Lisboa: Chiado.

Projeto Educativo EMNSC (2019). https://www.emnsc.pt/assets/images/pdf/PROJETO_EDUCATIVO.pdf

Regulamento Interno EMNSC. <https://www.emnsc.pt/assets/images/pdf/reginterno.pdf>

Rolland, P. (1974). *Action Studies: Developmental and Remedial Techniques: Violin and Viola*. (B. & Hawkes, Ed.). New York.

Rolland, P. & Mutschler, M. (2000). *The teaching of action in string playing: Development and Remedial Techniques*. 2ª edição. USA: Clara Rolland.

Schlinger, M. (2006). *Feldenkrais method, Alexander technique, and yoga–body awareness therapy in the performing arts*. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America.

Soares, P. J. P. C. (2013). *A Ingerência do Conhecimento Explícito no Conhecimento Tácito: A Técnica Alexander e a prática e ensino da flauta*. [Tese de Doutoramento, Universidade de Aveiro]. <https://ria.ua.pt/handle/10773/12195>

Sousa, C. I. M. (2018). *Consciência corporal na música: breve abordagem sobre a sua importância no ensino do cravo*. [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo do Politécnico do Porto]. <https://recipp.ipp.pt/handle/10400.22/12292>

Strazzacappa, M. (2012). *Educação Somática e Artes Cênicas: princípios e aplicações*. Campinas, SP: Papirus.

Teixeira, A. M. R. (2019). *O contributo da Técnica Alexander para a aprendizagem do violino no ensino especializado de música*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Minho]. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/63756>

Anexos

Anexos A - Declarações para realização do PES Declarações de Consentimento para Observação e Registo de Aulas - Direção Pedagógica

• Declaração de Consentimento - Direção Pedagógica

Este Estágio insere-se no âmbito da disciplina de Prática de Ensino Supervisionada do 2.º ano do Mestrado em Ensino da Música pela Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Serão observadas e registadas aulas individuais do aluno de estágio.

Os dados recolhidos serão objeto de análise, sendo que as conclusões serão expostas na primeira parte do trabalho escrito.

Serve a presente declaração para informar que a participação neste estudo é de carácter voluntário e que o mesmo mereceu um parecer favorável da Direção Pedagógica da Escola de Música Nossa Senhora do Cabo.

Assegura-se o anonimato e confidencialidade do aluno de estágio.

Eu, Teresa Mendonça Julião, portadora do cartão de cidadão n.º xxxxxxxxx, estudante do 2.º ano do Mestrado em Ensino da Música na Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco, venho por este meio solicitar o seu consentimento para a participação no estudo referido anteriormente.

Por favor, leia com atenção a informação presente neste documento. Não hesite em solicitar mais informações em caso de dúvida. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira, por favor, assinar este documento.

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações que me foram fornecidas pela Teresa Mendonça Julião, estudante do 2.º ano do Mestrado em Ensino da Música na ESART/IPCB. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos meus dados, que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pela investigadora.

Nome completo _____ Data ___/___/___

Assinatura

Este documento é composto por duas páginas e feito em duplicado: uma via para a investigadora, outra para a pessoa que consente.

Declarações de Consentimento para Observação e Registo de Aulas - Encarregado de Educação

• Declaração de Consentimento - Encarregado de Educação

Este Estágio insere-se no âmbito da disciplina de Prática de Ensino Supervisionada do 2.º ano do Mestrado em Ensino da Música pela Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Serão observadas e registadas aulas individuais do aluno de estágio.

Os dados recolhidos serão objeto de análise, sendo que as conclusões serão expostas na primeira parte do trabalho escrito.

Serve a presente declaração para informar que a participação neste estudo é de carácter voluntário e que o mesmo mereceu um parecer favorável da Direção Pedagógica da Escola de Música Nossa Senhora do Cabo.

Assegura-se o anonimato e confidencialidade do aluno de estágio.

Eu, Teresa Mendonça Julião, portadora do cartão de cidadão n.º xxxxxxxx, estudante do 2.º ano do Mestrado em Ensino da Música na Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco, venho por este meio solicitar o seu consentimento para a participação no estudo referido anteriormente.

Por favor, leia com atenção a informação presente neste documento. Não hesite em solicitar mais informações em caso de dúvida. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira, por favor, assinar este documento.

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações que me foram fornecidas pela Teresa Mendonça Julião, estudante do 2.o ano do Mestrado em Ensino da Música na ESART/IPCB. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos meus dados, que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pela investigadora.

Nome completo _____ Data ___/___/___

Assinatura

Este documento é composto por duas páginas e feito em duplicado: uma via para a investigadora, outra para a pessoa que consente.

Declaração consentimento informado - questionário aos professores

Esta investigação insere-se no âmbito do relatório de estágio profissional do 2.º ano de Mestrado em Ensino da Música pela Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

O estudo em questão surge do particular interesse em compreender a importância da consciência corporal no ensino do violino a crianças do pré-escolar (4 e 5 anos de idade) explorando diversas estratégias para colmatar as dificuldades evidenciadas pelos alunos.

Será realizado um questionário a professores de violino com alunos da faixa etária supramencionada, de diferentes instituições de ensino.

Os dados recolhidos serão objeto de análise, sendo que as conclusões serão expostas na apresentação final do trabalho escrito.

O preenchimento do questionário demora alguns minutos. O mesmo deverá ser preenchido pelo professor e respondido na íntegra, para que seja possível a sua validação.

Assegura-se o anonimato e confidencialidade dos participantes.

Eu, Teresa Mendonça Julião, portadora do cartão de cidadão n.º xxxxxxxx estudante do 2.º ano do Mestrado em Ensino da Música na Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco, venho por este meio solicitar o seu consentimento para a participação no estudo referido anteriormente.

Li o consentimento informado esclarecido e livre para investigação e estou consciente do que esperar quanto á minha participação no projeto “A consciência corporal no ensino do violino: estratégias para o pré-escolar. Tive a oportunidade de colocar todas as questões e as respostas esclareceram todas as minhas dúvidas. Assim, aceito voluntariamente participar neste estudo. Foi-me dada uma cópia deste documento.

Nome do participante

Assinatura do participante

____/____/____

Este documento é composto por duas páginas e feito em duplicado: uma via para a investigadora, outra para a pessoa que consente.

Anexos B - Declarações para estudo empírico no CSFA

Declarações de Consentimento para Observação e Registo de Aulas - Direção Pedagógica

• Declaração de Consentimento - Direção Pedagógica

Esta investigação, com o tema “A consciência corporal no ensino do violino: estratégias para o pré-escolar”, insere-se no âmbito do 2.º ano do Mestrado em Ensino da Música pela Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Serão implementados exercícios de consciência corporal nas atividades letivas que irei desenvolver durante o ano letivo 2022/2023, com quatro alunos do pré-escolar, durante seis semanas.

Serão observadas e registadas as aulas individuais dos alunos envolvidos.

Os dados recolhidos serão objeto de análise, sendo que as conclusões serão expostas na segunda parte do trabalho escrito.

Serve a presente declaração para informar que a participação neste estudo é de carácter voluntário e que o mesmo mereceu um parecer favorável da Direção Pedagógica do Colégio São Francisco de Assis.

Assegura-se o anonimato e confidencialidade dos alunos envolvidos.

Eu, Teresa Mendonça Julião, portadora do cartão de cidadão n.º xxxxxxxx, estudante do 2.º ano do Mestrado em Ensino da Música na Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco, venho por este meio solicitar o seu consentimento para a participação no estudo referido anteriormente.

Por favor, leia com atenção a informação presente neste documento. Não hesite em solicitar mais informações em caso de dúvida. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira, por favor, assinar este documento.

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações que me foram fornecidas pela Teresa Mendonça Julião, estudante do 2.º ano do Mestrado em Ensino da Música na ESART/IPCB. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos meus dados, que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pela investigadora.

Nome completo _____ Data ___/___/___

Assinatura

Este documento é composto por duas páginas e feito em duplicado: uma via para a investigadora, outra para a pessoa que consente.

Declarações de Consentimento para Observação e Registo de Aulas - Encarregado de Educação

• Declaração de Consentimento - Encarregado de Educação

Esta investigação, com o tema “A consciência corporal no ensino do violino: estratégias para o pré-escolar”, insere-se no âmbito do 2.º ano do Mestrado em Ensino da Música pela Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Serão implementados exercícios de consciência corporal nas atividades letivas que irei desenvolver durante o ano letivo 2022/2023, com quatro alunos do pré-escolar, durante seis semanas.

Serão observadas e registadas as aulas individuais dos alunos envolvidos.

Os dados recolhidos serão objeto de análise, sendo que as conclusões serão expostas na segunda parte do trabalho escrito.

Serve a presente declaração para informar que a participação neste estudo é de carácter voluntário e que o mesmo mereceu um parecer favorável da Direção Pedagógica do Colégio São Francisco de Assis.

Assegura-se o anonimato e confidencialidade dos alunos envolvidos.

Eu, Teresa Mendonça Julião, portadora do cartão de cidadão n.º xxxxxxxx, estudante do 2.º ano do Mestrado em Ensino da Música na Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco, venho por este meio solicitar o seu consentimento para a participação no estudo referido anteriormente.

Por favor, leia com atenção a informação presente neste documento. Não hesite em solicitar mais informações em caso de dúvida. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira, por favor, assinar este documento.

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações que me foram fornecidas pela Teresa Mendonça Julião, estudante do 2.º ano do Mestrado em Ensino da Música na ESART/IPCB. Desta forma, aceito que o meu educando participe neste estudo e permito a utilização dos seus dados, que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pela investigadora.

Nome completo _____ Data ___/___/___

Assinatura

Este documento é composto por duas páginas e feito em duplicado: uma via para a investigadora, outra para a pessoa que consente.