



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Artes Aplicadas

Pertinência da prática do Yoga no Ensino Vocacional de Música

Sandra Lavajo Vieira

Orientadora

Professora Adjunta Especialista Jill Heather Lawson Walton

Co-orientador

Bernardo Maria Neto dos Santos Mariano

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 Mestrado em Ensino de Música, variante instrumento (piano) e classe de conjunto, realizado sob a orientação científica da Professora Adjunta Convidada Especialista Jill Heather Lawson Walton, do Instituto Politécnico de Castelo Branco, e sob a co-orientação do Assistente Convidado, professor Bernardo Maria Neto dos Santos Mariano.

Setembro 2019

Composição do júri

Presidente do júri

Professora Adjunta Especialista Natalia Riabova

Vogais

Professora Especialista Jill Heather Lawson Walton

Professora Adjunta Convidada da Escola Superior de Artes Aplicadas - IPCB

Professora Especialista Maria Luísa Vila-Cova Tender Barahona Corrêa

Professora Adjunta da Escola Superior de Artes Aplicadas - IPCB

Dedicatória

Dedico aos meus sobrinhos, Santiago e Salvador, a minha inspiração.

Agradecimentos

Aos meus pais, pelo seu apoio e dedicação.

Ao meu Guru Jí, H. H. Jagat Guru Amrta Súryánanda Mahá Rája, por toda a sua sabedoria e todo o conhecimento transmitido ao longo destes anos.

À Mestra Sváminí Chandra Shakti Deví e à sua equipa, pelo apoio e ajuda na elaboração desta dissertação.

Ao psicólogo Carlos Lopes Pires, pelas explicações e ajuda na redacção da dissertação.

À minha família, em especial aos meus irmãos, Bruno e Micael, à minha cunhada, Andreia, e à minha prima Ângela.

Ao Mário e aos meus amigos, Ana Maria, Filipa, Tiago, Anícia, Mariana, Luís e aos demais, que me apoiaram e acarinharam ao longo deste percurso.

Resumo

Tocar um instrumento musical exige bastante de um músico em vários momentos da sua vida artística, tanto a nível físico, devido à necessidade de estudo diário, ao esforço físico associado, movimentos repetitivos, postura corporal, como a nível mental, podendo destacar a concentração e a ansiedade.

Diante deste quadro, surge o Yoga. Tem sido comprovado que a prática do Yoga Tradicional da Índia traz inúmeros benefícios aos seus praticantes, melhorando vários aspectos da sua vida, nomeadamente a sua condição física, a autoconfiança, a satisfação consigo mesmo e o desempenho profissional.

Deste modo, o presente estudo investiga não só a necessidade da inclusão de uma actividade que previna os problemas com que os músicos se deparam ao longo do seu percurso artístico, como também os benefícios que os instrumentistas também praticantes do Yoga Tradicional retiram da prática regular. Em vista dos resultados observados a partir desta investigação, o Yoga pode ser considerado um bom aliado na optimização da formação e performance musical.

Neste volume encontra-se também a Prática de Ensino Supervisionada, decorrida no ano lectivo 2018-2019, no Orfeão de Leiria|Conservatório de Artes, correspondente às disciplinas de instrumento e classe de conjunto.

Palavras-chave

Performance musical; Ansiedade; Tensão física/muscular; Concentração; Yoga Tradicional.

Abstract

Playing a musical instrument requires a lot from the musician at various times of his/her artistic life, both physically – due to the need for daily study, the physical effort associated to it, the repetitive movements, the body posture – and mentally – and may highlight concentration and anxiety.

In this context, Yoga appears. It has been proven that the practice of Tradicional Yoga of Índia brings numerous benefits to its practitioners, improving several aspects of their lives, namely their physical condition, self-confidence, self-satisfaction and professional performance.

Thus, the present study investigates not only the need of including an activity that prevents the problems that musicians encounter along their artistic path, but also the benefits that instrumentists and also tradicional Yoga practitioners have from this regular practice. According to the results obtained from this investigation, Yoga can be considered a good ally to optimize musical education and performance.

Also presente in this volume is the Supervised Teaching Practice, held in the academic year 2018-2019, at Orfeão de Leiria|Conservatório de Artes, corresponding to the subjects of instrument and musical group class.

Keywords

Musical performance; Anxiety; Physical/muscular tension; Concentration; Tradicional Yoga.

Índice geral

| | |
|--|----------|
| Dedicatória | V |
| Agradecimentos | VII |
| Resumo..... | IX |
| Abstract..... | XI |
| Índice geral | XIII |
| Índice de gráficos | XIX |
| Índice de figuras | XXI |
| Lista de tabelas..... | XXIII |
| Parte um: Prática de Ensino Supervisionada | 1 |
| 1. Introdução..... | 3 |
| 2. Orfeão de Leiria Conservatório de Artes | 5 |
| 2.1. Breve Contextualização Histórica e Caracterização da Instituição de Acolhimento | 5 |
| 2.2. Projecto Educativo..... | 5 |
| 2.2.1. Diagnóstico estratégico | 5 |
| 2.2.2. Orfeão e Escolas | 6 |
| 2.2.3. Visão/Missão/Valores | 8 |
| 3. Prática de Ensino Supervisionada: Instrumento..... | 11 |
| 3.1. Funcionamento da Prática de Ensino Supervisionada | 11 |
| 3.2. Classe de Órgão de Tubos do Orfeão de Leiria | 12 |
| 3.3. Plano Curricular (1º grau)..... | 14 |
| 3.3.1. Objectivos | 14 |
| 3.3.2. Conteúdos programáticos | 14 |
| 3.4. Critérios de Avaliação..... | 14 |
| 3.5. Caracterização da professora cooperante: Rute Martins | 15 |
| 3.6. Caracterização da aluna..... | 15 |
| 3.7. Descrição da aula semanal | 15 |
| 3.8. Planificação Anual..... | 16 |
| 3.9. Planificações Trimestrais..... | 17 |
| 3.10. Planificações e relatórios semanais | 20 |
| 3.10.1. 1º período | 20 |

| | |
|--|-----------|
| 3.10.2. 2º período..... | 22 |
| 3.10.3. 3º período..... | 24 |
| 3.11. Actividades | 25 |
| 3.11.1. Audição de Órgão de Tubos (1º período)..... | 25 |
| 3.11.2. Audição de Órgão de Tubos (2º período)..... | 26 |
| 3.11.3. Audição de Órgão de Tubos (3º período)..... | 26 |
| 3.11.4. Festival Beira-Rio 2019..... | 26 |
| 4. Prática de Ensino Supervisionada: Classe de Conjunto (Coro)..... | 27 |
| 4.1. Funcionamento da Prática de Ensino Supervisionada | 27 |
| 4.2. Classe de Conjunto na Escola de Música do Orfeão de Leiria..... | 29 |
| 4.3. Plano Curricular (2º grau) | 30 |
| 4.3.1. Objectivos..... | 30 |
| 4.3.2. Conteúdos programáticos..... | 30 |
| 4.4. Critérios de Avaliação | 30 |
| 4.5. Caracterização do professor cooperante: Tiago Branco | 31 |
| 4.6. Caracterização da turma | 31 |
| 4.7. Descrição da aula semanal | 32 |
| 4.8. Planificação Anual | 33 |
| 4.9. Planificações Trimestrais | 34 |
| 4.10. Planificações e relatórios semanais..... | 37 |
| 4.10.1. 1º período..... | 37 |
| 4.10.2. 2º período..... | 39 |
| 4.10.3. 3º período..... | 42 |
| 4.11. Actividades | 44 |
| 4.11.1. Audição de Coros | 44 |
| 4.11.2. Gala da Escola D. Dinis..... | 45 |
| 4.11.3. Festival Beira-Rio 2019..... | 45 |
| 5. Reflexão Crítica sobre a Prática de Ensino Supervisionada | 47 |
| 6. Referências bibliográficas..... | 49 |
| Parte dois: Projecto de Investigação | 51 |
| 1. Introdução | 53 |
| 2. Músicos | 57 |
| 2.1. Pressupostos para uma performance otimizada..... | 58 |

| | |
|---|----|
| 2.1.1. Auto-estima e autoconfiança..... | 58 |
| 2.1.2. Visualização e projecção no futuro | 59 |
| 2.1.3. Respiração e relaxamento | 59 |
| 2.1.4. Respiração e visualização | 60 |
| 2.2. Distúrbios Musculoesqueléticos | 61 |
| 2.2.1. Distonia Focal..... | 62 |
| 2.2.2. Síndrome por <i>overuse</i> | 63 |
| 2.2.3. Prevenção de lesões..... | 63 |
| 2.3. Saúde Mental..... | 64 |
| 2.3.1. Ansiedade na Performance | 65 |
| 2.3.2. Causas da Ansiedade na Performance Musical | 67 |
| 2.4. Ensino | 68 |
| 3. O Yoga como potencial coadjuvante da performance musical | 69 |
| 3.1. Contextualização | 69 |
| 3.2. Benefícios gerais do Yoga | 70 |
| 4. Metodologia de investigação..... | 73 |
| 4.1. Descrição geral do projecto de investigação | 73 |
| 4.2. Instrumento de recolha de dados | 74 |
| 4.2.1. O inquérito por questionário | 74 |
| 4.2.2. Os inquéritos do projecto de investigação..... | 74 |
| 5. Exposição, análise e discussão dos resultados..... | 77 |
| 5.1. Inquérito aos alunos do Ensino Superior e profissionais..... | 77 |
| 5.1.1. Caracterização do inquérito e da amostra | 77 |
| 5.1.2. Análise dos dados | 77 |
| 5.2. Inquérito aos alunos do Ensino Básico e Secundário | 85 |
| 5.2.1. Caracterização da amostra..... | 85 |
| 5.2.2. Análise dos dados | 86 |
| 5.3. Comparação e discussão dos resultados anteriores..... | 94 |
| 5.3.1. Ansiedade | 94 |
| 5.3.2. Concentração..... | 95 |
| 5.3.3. Tensão física/muscular | 95 |
| 5.3.4. Prática preventiva | 96 |
| 5.4. Inquérito aos instrumentistas praticantes do Yoga | 96 |

| | |
|--|------------|
| 5.4.1. Caracterização da amostra | 96 |
| 5.4.2. Análise e discussão dos dados..... | 96 |
| 5.5. Discussão dos resultados..... | 103 |
| 6. Conclusão | 107 |
| 7. Referências Bibliográficas | 109 |
| ANEXOS | 113 |
| Parte um: Prática de Ensino Supervisionada | 113 |
| Anexo A: Projecto Educativo das Escolas de Música e de Dança do Orfeão de Leiria 2016-2019..... | 113 |
| Anexo B: Autorização da Direcção Pedagógica para a Prática de Ensino Supervisionada..... | 150 |
| Anexo C: Festival Beira-Rio..... | 151 |
| Anexo D: Currículo da Classe de Órgão | 152 |
| Anexo E: Matrizes da Classe de Órgão | 169 |
| Anexo F: Critérios de Ponderação da Classe de Órgão | 179 |
| Anexo G: Acta número um (Classe de Órgão) | 181 |
| Anexo H: Documento para autorização do Encarregado de Educação | 182 |
| Anexo I: Ficha individual da aluna da Classe de Órgão | 183 |
| Anexo J: Primeira audição de Órgão de Tubos | 184 |
| Anexo K: Aria e Canzonetta de Mozart | 186 |
| Anexo L: Segunda audição de Órgão de Tubos..... | 187 |
| Anexo M: Terceira audição de Órgão de Tubos..... | 189 |
| Anexo N: Currículo da Classe de Conjunto..... | 191 |
| Anexo O: Critérios de Ponderação da Classe de Conjunto | 207 |
| Anexo P: Acta número um (Classe de Conjunto) | 209 |
| Anexo Q: Documento para autorização dos Encarregados de Educação (Classe de Conjunto) | 210 |
| Anexo R: Ficha da turma de Classe de Conjunto..... | 211 |
| Anexo S: Dona Nobis Pacem | 212 |
| Anexo T: Sing Ding-a, Ding-a Dong! | 213 |
| Anexo U: Audição de Coros | 220 |
| Anexo V: Siyahamba..... | 221 |
| Anexo W: Participação na Gala D. Dinis | 223 |
| Parte dois: Projecto de Investigação | 225 |

| | |
|---|-----|
| Anexo X: Inquérito destinado aos Instrumentistas..... | 225 |
| Anexo Y: Resultados do inquérito aos alunos do Ensino Superior e profissionais | 231 |
| Anexo Z: Resultados do inquérito aos alunos do Ensino Básico e Secundário.. | 244 |
| Anexo AA: Inquérito aos instrumentistas praticantes do Yoga..... | 254 |
| Anexo AB: Resultados do inquérito aos instrumentistas praticantes do Yoga. | 256 |
| Anexo AC: E-mail de apresentação destinado aos Encarregados de Educação | 258 |

Índice de gráficos

Parte um: Prática de Ensino Supervisionada

| | |
|---|----|
| Gráfico 1 Composição da Turma..... | 31 |
| Gráfico 2 Distribuição dos Instrumentos pela turma | 32 |

Parte dois: Projecto de Investigação

Inquérito aos alunos do Ensino Superior e profissionais

| | |
|---|----|
| Gráfico 3 Instrumentos..... | 78 |
| Gráfico 4 Ansiedade | 79 |
| Gráfico 5 Momentos de ansiedade mais frequente | 79 |
| Gráfico 6 Audição/recital/concerto | 80 |
| Gráfico 7 Concentração | 80 |
| Gráfico 8 Momentos de maior dificuldade de concentração..... | 81 |
| Gráfico 9 Falhas de memória..... | 81 |
| Gráfico 10 Situações mais frequentes..... | 82 |
| Gráfico 11 Factores para as falhas de memória..... | 82 |
| Gráfico 12 Tensão física/muscular | 83 |
| Gráfico 13 Lesão devido à prática do instrumento | 84 |
| Gráfico 14 Inclusão de prática de prevenção..... | 85 |

Inquérito aos alunos do Ensino Básico e Secundário

| | |
|--|----|
| Gráfico 15 Instrumentos..... | 86 |
| Gráfico 16 Ansiedade | 87 |
| Gráfico 17 Momentos de ansiedade mais frequente..... | 87 |
| Gráfico 18 Audição/recital/concerto | 88 |
| Gráfico 19 Concentração..... | 89 |
| Gráfico 20 Momentos de maior dificuldade de concentração..... | 89 |
| Gráfico 21 Falhas de memória..... | 90 |
| Gráfico 22 Situações mais frequentes..... | 90 |
| Gráfico 23 Factores para as falhas de memória..... | 91 |
| Gráfico 24 Tensão física/muscular | 91 |
| Gráfico 25 Lesão devido à prática do instrumento | 92 |
| Gráfico 26 Inclusão de prática de prevenção..... | 94 |

Inquérito aos instrumentistas praticantes do Yoga

| | |
|---|-----|
| Gráfico 27 Tensão física/muscular | 97 |
| Gráfico 28 Ansiedade | 98 |
| Gráfico 29 Qualidade de sono | 99 |
| Gráfico 30 Energia no dia-a-dia | 100 |
| Gráfico 31 Concentração..... | 100 |
| Gráfico 32 Gestão das emoções..... | 101 |
| Gráfico 33 Tranquilidade/serenidade no dia-a-dia | 101 |
| Gráfico 34 Yoga como aliado na optimização da performance musical..... | 102 |

Índice de figuras

Parte dois: Projecto de Investigação

Inquérito aos alunos do Ensino Superior e profissionais

Figura 1 Tensão física/muscular localizada..... 83

Figura 2 Lesão localizada..... 84

Inquérito aos alunos do Ensino Básico e Secundário

Figura 3 Tensão física/muscular localizada..... 92

Figura 4 Lesão localizada..... 93

Lista de tabelas

Parte um: Prática de Ensino Supervisionada

Instrumento

| | |
|---|----|
| Tabela 1 Organização do Ano Lectivo da Prática de Ensino Supervisionada..... | 11 |
| Tabela 2 Ensino Regular/Ensino Artístico | 12 |
| Tabela 3 Parâmetros de avaliação | 14 |
| Tabela 4 Planificação anual | 16 |
| Tabela 5 Planificação trimestral do 1º Período | 17 |
| Tabela 6 Planificação trimestral do 2º Período | 18 |
| Tabela 7 Planificação trimestral do 3º Período | 19 |
| Tabela 8 Planificação da aula de instrumento do dia 20 de Novembro de 2018.. | 20 |
| Tabela 9 Planificação da aula de instrumento do dia 15 de Janeiro de 2019..... | 22 |

Classe de Conjunto

| | |
|--|----|
| Tabela 10 Planificação da aula de instrumento do dia 21 de Maio de 2019 | 24 |
| Tabela 11 Organização do Ano Lectivo da Prática de Ensino Supervisionada..... | 27 |
| Tabela 12 Carga horária por ciclo..... | 29 |
| Tabela 13 Parâmetros de avaliação..... | 30 |
| Tabela 14 Planificação anual..... | 33 |
| Tabela 15 Planificação trimestral do 1º Período | 34 |
| Tabela 16 Planificação trimestral do 2º Período | 35 |
| Tabela 17 Planificação trimestral do 3º Período | 36 |
| Tabela 18 Planificação da aula de coro do dia 6 de Novembro de 2018..... | 37 |
| Tabela 19 Planificação da aula de coro do dia 19 de Fevereiro de 2019..... | 39 |
| Tabela 20 Planificação da aula de coro do dia 14 de Maio de 2019 | 42 |

Parte dois: Projecto de Investigação

| | |
|---|----|
| Tabela 21 Dimensões temáticas do inquérito | 75 |
| Inquérito aos alunos do Ensino Superior e profissionais | |
| Tabela 22 Género..... | 77 |
| Tabela 23 Grau de escolaridade..... | 77 |
| Inquérito aos alunos do Ensino Básico e Secundário | |
| Tabela 24 Género..... | 85 |
| Tabela 25 Grau de escolaridade..... | 86 |
| Inquérito aos instrumentistas praticantes do Yoga | |
| Tabela 26 Género..... | 96 |

Parte um: Prática de Ensino Supervisionada
Relatório de Estágio

1. Introdução

O *Relatório de Estágio* foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), inserida no Mestrado em Ensino da Música (ramo de Instrumento e Classe de Conjunto) e como necessário para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Música (área de especialização: Piano e Música de Conjunto). Contém toda a informação necessária, incluindo a contextualização da Instituição e alunos e planificações das aulas assistidas e leccionadas ao longo do ano lectivo.

Desta forma, o dossier será organizado em cinco capítulos. O primeiro, onde será feito todo o enquadramento escolar da prática pedagógica; os segundo e terceiro capítulos apresentarão a prática pedagógica, individual e de conjunto, respectivamente; no quarto capítulo será apresentada a reflexão crítica ao anteriormente apresentado; e, finalmente, no quinto capítulo serão incluídos os Anexos pertinentes, pelo que os correspondentes ao estágio serão organizados por Instrumento e Classe de Conjunto (de forma cronológica).

O Estágio foi realizado no ano lectivo 2018/2019 no na Escola de Música do Orfeão de Leiria – Conservatório de Artes, e teve com supervisor a professora Luísa Tender e como professores cooperantes o professor Tiago Branco (Classe de Conjunto - Coro) e a professora Rute Martins (instrumento – Órgão de Tubos).

Todo o documento está redigido segundo o antigo Acordo Ortográfico.

2. Orfeão de Leiria Conservatório de Artes

2.1. Breve Contextualização Histórica e Caracterização da Instituição de Acolhimento

Foi da tradição coral Leiriense que o Orfeão de Leiria Conservatório de Artes nasceu. O coro Orfeão de Leiria, coro masculino, que deu o nome à instituição, ergueu-se em Maio de 1946. Ao longo dos anos de tradição, foram-se abrindo novas portas e, em 1986, surgiu a Escola de Música, com aulas de piano, teclado e solfejo, como cursos livres.

Foi em Julho de 1990 que a EMOL – Escola de Música do Orfeão de Leiria – se tornou uma escola com Ensino Oficializado por Despacho do Ministério da Educação, abrangendo inúmeras disciplinas.

O Conservatório integra, neste momento, as Escolas de Música e Dança, com inúmeras oportunidades, para todas as idades.

2.2. Projecto Educativo

Definido por Decreto-Lei, o projecto educativo é um documento elaborado e aprovado pelos órgãos de administração e gestão de uma escola. Nele encontram-se consagrados os princípios, valores, metas e estratégias destinados ao cumprimento da sua função educativa. É um documento orientador que tem em conta a realidade de cada escola e as eventuais mudanças no seu contexto, sendo por isso um processo singular, aberto e dinâmico, em (re)construção permanente.

O Projecto Educativo 2016-2019 do Orfeão de Leiria (Anexo A) - Conservatório de Artes (OLCA), no qual se integram as Escolas de Música (EMOL) e de Dança (EDOL), pretende ser um projecto de grande transformação, de dinamização e valorização cultural e pedagógica através de um aprofundamento e diversificação da sua acção e oferta educativa. Para tal, assenta em cinco eixos estratégicos: qualidade, criatividade, rigor de planeamento, ambição e internacionalização.

O Projecto Educativo encontra-se organizado em duas secções: o diagnóstico estratégico e os objectivos para o triénio 2016-2019.

2.2.1. Diagnóstico estratégico

2.2.1.1. Meio envolvente

Leiria é uma região com uma boa localização estratégica, de grande dinamismo e capacidade empreendedora e rica do ponto de vista histórico e cultural.

Exemplo desta riqueza é o OLCA, que tem permitido trazer a Leiria grandes nomes da música nacional e internacional. Dos diversos projectos atuais de referência, salientam-se o Festival “Música em Leiria” (com concertos de Música Erudita e outros

géneros musicais), o Festival Internacional de Guitarra de Leiria (FIGL) e o Estágio Internacional de Orquestra.

A destacar, igualmente, a presença de outras escolas de música e de dança na região, que contribuem para o enriquecimento do panorama cultural da região.

Outras infra-estruturas culturais são o Teatro José Lúcio da Silva, o Teatro Miguel Franco, salas de cinema e museus da cidade.

2.2.2. Orfeão e Escolas

2.2.2.1. Identidade e cultura do Orfeão

O OLCA é uma instituição associativa com início de actividade em 1946 e que tem por finalidade promover: difusão da cultura, prática da musica coral, ensino artístico, beneficência, propaganda e defesa regional. Para isso, colabora com todas as entidades oficiais e organizações particulares para a prossecução de objectivos culturais.

A EMOL foi criada em 1982, mas apenas teve ensino oficializado a partir de 1990 e tem contribuído para a formação de músicos de destaque nacional e internacional que exercem como instrumentistas ou professores. A EDOL foi, quanto a ela, criada em 1990 e tem contribuído para a formação de bailarinos e professores de dança.

2.2.2.2. Organização/gestão escolar e pedagógica

A EMOL e a EDOL são departamentos do OLCA, cuja autonomia se manifesta quanto à orientação metodológica e adopção de instrumentos escolares, planos de estudo e conteúdos programáticos e avaliação de conhecimentos.

Na organização estrutural, destacam-se a Direção Executiva e Pedagógica e o Conselho Pedagógico.

2.2.2.3. Recursos humanos

Estes incluem:

- *Pessoal docente*: na sua maioria profissionalizados, mas não exclusivos ao OLCA, permitindo um maior leque de conhecimentos, mas trazendo dificuldades na organização e funcionamento das escolas. A avaliação do desempenho dos docentes será uma das principais preocupações na transmissão do conhecimento aos alunos.
- *Pessoal não docente*: colaboradores administrativos e auxiliares efetivos.
- *Alunos*: incluem crianças e jovens de famílias com alguns recursos económicos, jovens com alguma experiência musical ou de dança, crianças que frequentam a escolaridade obrigatória e (pela gratuidade) o regime articulado e jovens que frequentam o ensino profissional na área da Música; a destacar ainda os alunos do Conservatório Sénior.
- *Pais e encarregados de educação*: essenciais à dinâmica de inovação, sobretudo no que respeita aos alunos de menos de 5 anos ou portadores de deficiência.

2.2.2.4. Recursos materiais

A maioria do material didático é constituída por instrumentos musicais e respetivos acessórios, guarda-roupa, material cenográfico e adereços. Outro tipo de material inclui máquina de filmar e fotográfica, vídeo projetor, aparelhagens, gravadores e leitores de áudio e vídeo, entre outros.

Encontra-se em consideração a instalação de uma biblioteca e mediateca.

2.2.2.5. Instalações

O edifício onde estão instaladas a EMOL e a EDOL contém 5 pisos com salas de aula para instrumento e de turma e estúdios de dança, entre outros.

Obras de reparação e manutenção do edifício foram realizadas e permitiram melhores condições e organização no OLCA.

2.2.2.6. Oferta Lectiva

A EMOL tem vários regimes de ensino oficial (1º, 2º e 3º ciclos e secundário), nos quais é ensinado um vasto leque de instrumentos: acordeão, clarinete, contrabaixo, flauta transversal, guitarra, piano, violino, entre outros. As outras disciplinas incluem: formação musical, classe conjunto, história da cultura e artes e análise e técnicas de composição.

A EDOL tem também vários regimes de ensino (1º, 2º e 3º ciclos), nos quais é ensinada uma grande variedade de disciplinas: dança clássica, dança contemporânea, expressão criativa, entre outras.

A notar ainda os cursos livres (destinados a alunos de qualquer idade na EMOL e a partir dos 3 anos na EDOL) e os cursos profissionais de instrumentista (mediante protocolo com escolas de ensino regular da região).

2.2.2.7. Protocolos e colaborações

O OLCA tem privilegiado a cooperação com escolas do ensino regular básico, secundário e superior, assim como com instituições e organizações da comunidade local, regional, nacional e internacional (Câmaras Municipais, Teatros, Sé Catedral...).

2.2.2.8. Sucesso educativo dos alunos

Os resultados obtidos têm sido positivos, o que é comprovado pelo facto de muitos dos ex-alunos do OLCA frequentarem ou terem já concluído estudos superiores em Portugal ou no estrangeiro. 41% dos professores da EMOL foram alunos da Instituição.

As anulações de matrículas são pouco frequentes e a aprovação nos diferentes graus próxima dos 100%. As avaliações mais baixas devem-se sobretudo a falta de prática de estudo regular em casa, seja por questão de tempo ou empenho. Na EDOL, a desistência é um pouco superior e deve-se essencialmente à carga horária elevada.

A destacar que cerca de 24% dos alunos que integram os Quadros de Excelência das Escolas de Ensino Regular são alunos que frequentam o Curso Básico de Música.

2.2.3. Visão/Missão/Valores

2.2.3.1. Princípios orientadores

O objectivo primordial do OLCA é o de desenvolver as competências necessárias nos alunos, de forma a prepará-los para um futuro profissional na área da música e da dança. Para isso, pretende dispensar uma formação de excelência, especializada, de elevado nível técnico, artístico, cultural e humano.

Nesse sentido, alguns dos princípios orientadores da EMOL e da EDOL são: aproximar a escola dos pais; reforçar a presença na comunidade; criar novas ofertas educativas/artísticas; estabelecer parcerias com outras escolas portuguesas e estrangeiras; promover a inclusão de crianças e jovens de meios social e economicamente desfavorecidos; e diminuir os índices de abandono e de retenção.

2.2.3.2. Objectivos

Objectivos gerais

Estes incluem:

- Facultar um ensino rigoroso e de qualidade;
- Promover a interdisciplinaridade e a multiculturalidade;
- Estimular a capacidade criativa e fomentar responsabilização e autonomia;
- Sensibilizar a comunidade envolvente para a música e a dança de modo a atrair candidatos e a formar um público instruído;
- Intervir ativamente na vida cultural e musical da cidade de Leiria, região e país.

Objectivos educacionais, metas e estratégias

- *Optimizar o funcionamento pedagógico*: desenvolver uma dinâmica de avaliação do desempenho da EMOL e da EDOL com o objectivo de regular o seu funcionamento; incentivar uma participação contínua dos pais e encarregados de educação; sensibilizar as escolas de ensino regular para uma maior flexibilidade dos horários...
- *Dinamizar a vida artística do Orfeão/criatividade/ inovação*: realizar concertos comemorativos e temáticos, *masterclasses*, *workshops*, visitas de estudo...
- *Interligar a Instituição com a comunidade educativa*: participação dos pais; inclusão da associação de pais no Conselho Pedagógico; inclusão social...

- *Promover um clima de excelência e rigor na Instituição*: promover a formação dos seus professores; zelar pelo sucesso educativo dos seus alunos...

2.2.3.3. Regulamento Interno e plano anual de atividades

O regulamento interno é elaborado pelo Conselho Pedagógico e aprovado pela Direção e estabelece as principais normas de funcionamento interno da Escola.

O plano anual de atividades é o documento que define os objetivos, formas de organização e programação das atividades e que procede à identificação dos recursos necessários à sua execução.

2.2.3.4. Plano de captação de alunos

Objectivos globais

- Assegurar uma taxa de renovação superior a 90%;
- Assegurar a continuidade dos alunos que concluem o curso básico na EMOL;
- Aumentar o número de alunos nos Cursos Livres;
- Iniciar o Curso de Jazz em curso livre, com plano de estudos definido;
- Assegurar a abertura de todos os cursos (Iniciação, básico e secundário).

Dimensões ao nível da intervenção/captação

Serão exploradas as seguintes fontes de alunos: escolas do 1º ciclo para o articulado básico; escolas dos 2º e 3º ciclos e superiores de Leiria para os cursos livres; e escolas de Música de todo o país para o curso profissional.

Actividades e campanhas a desenvolver

- Visitas e ações de promoção em escolas primárias e secundárias;
- Visitas e ações de promoção em jardins de infância;
- Realização de *masterclasses* e estágios de orquestra;
- Contactos com as entidades regionais;
- Gestão das entidades protocoladas e processos de divulgação;
- Presença em feiras e eventos externos;
- Promoção e divulgação de eventos e atividades internas;
- Gestão de suportes promocionais e recursos/sistemas de divulgação.

3. Prática de Ensino Supervisionada: Instrumento

3.1. Funcionamento da Prática de Ensino Supervisionada

A Prática de Ensino Supervisionada (PES) teve início no dia 9 de Outubro de 2018 e prolongou-se até ao dia 11 de Junho de 2019. Foi-me atribuída uma aluna de primeiro grau de órgão, sem conhecimentos musicais e, assim, não sendo o meu instrumento, mas havendo semelhanças no início do seu estudo, poderia leccionar. Foi estabelecido que iria leccionar partes de algumas aulas, cujas datas iriam ser definidas posteriormente, conforme a evolução e repertório da aluna.

Tabela 1 Organização do Ano Lectivo da Prática de Ensino Supervisionada

1º Período (Outubro-Dezembro 2018)

| | | |
|----------|----|-----------|
| Outubro | 9 | Assistida |
| | 16 | Assistida |
| | 23 | Assistida |
| | 30 | Assistida |
| Novembro | 6 | Assistida |
| | 13 | Assistida |
| | 20 | Assistida |
| | 27 | Assistida |
| Dezembro | 4 | Assistida |
| | 11 | Assistida |

2º Período (Janeiro-Março 2019)

| | | |
|-----------|----|-------------------------------|
| Janeiro | 8 | Assistida |
| | 15 | Assistida e Leccionada |
| | 22 | Assistida e Leccionada |
| | 29 | Assistida e Leccionada |
| Fevereiro | 5 | Assistida e Leccionada |
| | 12 | Assistida |

| | | |
|-------|----|-----------|
| | 19 | Assistida |
| | 26 | Assistida |
| Março | 12 | Assistida |
| | 19 | Assistida |
| | 26 | Assistida |
| Abril | 2 | Assistida |

3º Período (Abril-Junho 2019)

| | | |
|-------|----|-----------|
| Abril | 23 | Assistida |
| | 30 | Assistida |
| Maio | 7 | Assistida |
| | 14 | Assistida |
| | 21 | Assistida |
| | 28 | Assistida |
| Junho | 4 | Assistida |
| | 11 | Assistida |

3.2. Classe de Órgão de Tubos do Orfeão de Leiria

A disciplina de Órgão está estruturada tendo em vista uma evolução progressiva, sendo possível conciliar desta forma o domínio de competências técnicas do instrumento e as competências musicais do aluno (Currículo da Classe de Órgão em Anexo D).

Está dividida em doze níveis de ensino, estando os mesmos directamente relacionados com os anos do Ensino Regular, como irá ser apresentado na tabela seguinte:

Tabela 2 Ensino Regular/Ensino Artístico

| | Ensino Regular | Ensino Artístico |
|----------|-----------------------|-------------------------|
| 1º ciclo | 1º ano | Iniciação I |
| | 2º ano | Iniciação II |

| | | |
|-------------------|---------|---------------|
| | 3º ano | Iniciação III |
| | 4º ano | Iniciação IV |
| 2º ciclo | 5º ano | 1º grau |
| | 6º ano | 2º grau |
| 3º ciclo | 7º ano | 3º grau |
| | 8º ano | 4º grau |
| | 9º ano | 5º grau |
| Ensino Secundário | 10º ano | 6º grau |
| | 11º ano | 7º grau |
| | 12º ano | 8º grau |

Em relação às Competências a Desenvolver, sob a orientação do professor, esta disciplina visa o desenvolvimento individual das faculdades específicas próprias do desempenho instrumental, como o domínio de aspectos técnicos e expressivos.

O aluno deverá desenvolver capacidades a nível de fraseado, articulação (*legatto* e *stacatto*), destreza motora e postura, rigor interpretativo e desenvolvimento da capacidade interpretativo-estilística (ornamentação, escolha apropriada de registos) e memorização. O aluno deverá ser capaz de demonstrar estas capacidades em eventos públicos (concertos, audições), devendo ainda ser tidos em conta aspectos como atitude em palco, controlo emocional, criatividade e autonomia na interpretação musical, devidamente adequada estilisticamente. Com o acumulado das competências propostas, depois da conclusão dos anos de curso, o aluno deverá apresentar condições para aceder ao Ensino Superior.

O plano de estudos é sempre individualizado e adaptado aos conhecimentos prévios, características específicas do aluno, gosto estético, não desvalorizando, no entanto, a aquisição de novos conhecimentos e gostos.

Como referido e citado no documento, esta disciplina segue os objectivos do Projecto Educativo da EMOL (Anexo A, p. 26):

“A EMOL tem como objectivo primordial desenvolver as competências necessárias nos nossos alunos, preparando-os para um futuro profissional na área da música. É assim necessário dar aos nossos alunos uma formação de excelência, especializada de elevado nível técnico, artístico, cultural e humana. Tendo a consciência que a EMOL é uma etapa intermédia da aprendizagem musical, é necessário que a formação aqui ministrada possibilite aos nossos alunos o acesso ao ensino superior.”

3.3. Plano Curricular (1º grau)

3.3.1. Objectivos

Foi consultado o Plano Curricular de Órgão de Tubos, onde está estabelecido que um aluno de primeiro grau deve ser capaz de, entre outros objectivos, aliar os números dos dedos à identificação de notas no teclado, descodificar e interpretar os símbolos, ler na clave de sol e fá, ler a 2 vozes (polifonia), coordenar as mãos, apresentar sentido rítmico, ter postura e atitude perante o instrumento e apresentar fluência no discurso musical.

3.3.2. Conteúdos programáticos

A um aluno de Órgão de Tubos de primeiro grau devem estar destinadas:

- Escalas: escalas maiores até 1 acidente e respectivas escalas menores;
- Estudos: estudos a 2 e a 3 vozes extraídos dos métodos: *Orgelschule* de Schildknecht Josef; *Nouvelle Méthode de Calvier, harmonium ou orgue* de N. Pierront, J. Bonfils; e *60 pequenas peças fáceis para órgão ou harmónio* de Rinck, C. H.
- Obras: *Orgelschule* de Schildknecht, Josef; *Nouvelle Méthode De Calvier, harmonium ou orgue* de N. Pierront, J. Bonfils; e *Livro Ana Madalena Bach* de Bach, J.S.

3.4. Critérios de Avaliação

Para a Classe de Instrumento (Anexo E), aplica-se uma Avaliação Periódica, através dos seguintes parâmetros:

Tabela 3 Parâmetros de avaliação

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|--|-------------|---------------|
| Atitudes e valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 10% | 1 a 5 valores |
| Estudo em casa | 30% | 1 a 5 valores |
| Desempenho em aula | 35% | 1 a 5 valores |
| Teste de avaliação/avaliação auditiva | 25% | 1 a 5 valores |

É ainda efectuada uma Prova de Passagem no final do ano, com a seguinte Matriz para o primeiro grau:

- Tipo de prova: prática;
- Duração da prova: cerca de 10 minutos;

- Objectivos: o aluno deverá ser capaz de aplicar de forma correcta noções gerais e específicas dos conteúdos seleccionados (na realização dos exercícios).

O aluno deve apresentar dois estudos e quatro peças, que devem ser de carácter contrastante, e o sorteio realiza-se 15 dias antes.

No dia da prova, o aluno irá executar dois estudos e três peças, sendo que os aspectos a valorizar são o fraseado e a musicalidade, e, no caso das peças, também será valorizada a fidelidade ao texto.

3.5. Caracterização da professora cooperante: Rute Martins

Iniciou os seus estudos musicais no Instituto Gregoriano de Lisboa em 1987, começando a estudar Órgão sob a orientação do professor Antoine Sibertin Blanc. Prossegue os seus estudos na Escola Superior de Música de Lisboa (ESML), terminando a Licenciatura em Órgão em 1999, sob a orientação do mesmo professor. Desde 1998 que assumiu o cargo de organista na Igreja Evangélica Alemã em Lisboa.

Para além da actividade de docente, tanto na Escola de Música do Orfeão de Leiria, como na Sociedade Artística e Musical dos Poucos (SAMP), tem realizado vários recitais a solo e com outras formações instrumentais, tanto a nível nacional como internacional. Passou por vários locais do País (incluindo ilhas) e efectuou concertos com corais e agrupamentos instrumentais pela Áustria, Hungria, Bélgica e Alemanha.

3.6. Caracterização da aluna

Aluna de 1º grau, com 10 anos de idade, do ensino articulado com a EB Guilherme Stephens – 1º CEB (Marinha Grande, Leiria) onde frequenta o 5º ano, tendo iniciado os seus estudos no presente ano lectivo (2018-2019) sem quaisquer conhecimentos musicais. Assim, ao longo deste ano, foi feito um trabalho de iniciação e 1º grau.

3.7. Descrição da aula semanal

A aula decorreu todas as semanas, às terças-feiras pelas 15h55, na sala 301, no estabelecimento do Orfeão de Leiria|Conservatório de Artes, e teve a duração de 45 minutos.

A sala onde decorreu a aula situa-se no terceiro piso do estabelecimento de ensino, sendo uma sala de grandes dimensões, mas adequada acusticamente ao instrumento. O Órgão de Tubos disponível nessa sala apresenta, igualmente, as condições adequadas às aulas, possuindo pedaleira e respectivos acessórios.

3.8. Planificação Anual

Tabela 4 Planificação anual

| Obras | Objectivos Gerais | Avaliação | Número de aulas previstas |
|--|--|--|---------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Swan on the Lake; • Vitrail; • Canon; • Once Upon a Time; • Prayer; • Peça em Sol Maior; • Peça em Lá menor; • Pequena peça em Ré Maior; • Little Bo-Peep; • Scaling the rockies; • Are you sleeping?; • Peça em Dó Maior; • Tema e Variação em Dó Maior; • Parabéns a Você; • Hertz und Vereint; • Estudos pequenos n. 42; • Die best zeit; • Aria (Mozart); • Canzonetta; • Aria (Turk); • Rondino; • Musette; • Minuet em Sol m; • Minuet em SolM. | <ul style="list-style-type: none"> - Leitura na clave de Sol e de Fá. - Reconhecer e executar diferentes figuras rítmicas. - Manter a pulsação. - Conhecer e diferenciar os elementos interpretativos ao nível de articulação, fraseio e estilo. - Hábitos/métodos de estudo. - Postura no instrumento. - Coordenação das mãos. - Movimento das mãos no teclado. - Mudança de teclado. - Tocar para público. | <ul style="list-style-type: none"> - Audição. - Observação directa. - Avaliação intercalar. - Prova de passagem. | 30 |

3.9. Planificações Trimestrais

Tabela 5 Planificação trimestral do 1º Período

| Períodos Escolares | Temas/Conteúdos programáticos | Para leccionação de conteúdos | Para avaliação |
|--------------------|--|-------------------------------|----------------|
| 1º Período | <p>Leitura na clave de Sol e de Fá</p> <p>Pulsção/Ritmo/Articulação</p> <p>Expressão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A frase musical. - Conhecer e diferenciar os elementos interpretativos ao nível de articulação, fraseio e estilo - Hábitos/métodos de estudo. <p>Aspectos Técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postura. - Coordenação das mãos. - Movimento no teclado. <p>Peças:</p> <p>Swan on the Lake; Vitrail; Canon; Once Upon a Time; Prayer; Peça em Sol Maior; Peça em Lá menor; Pequena peça em Ré Maior; Little Bo-Peep; Scaling the rockies; Are you sleeping?; Peça em Dó Maior; Tema e Variação em Dó Maior; Parabéns a Você; Hertz und Vereint; Estudos pequenos n. 42.</p> | 10 | 1 |
| Aulas previstas: | | 10 | |

Tabela 6 Planificação trimestral do 2º Período

| Períodos Escolares | Temas/Conteúdos programáticos | Para leccionação de conteúdos | Para avaliação |
|--------------------|--|-------------------------------|----------------|
| 2º Período | <p>Leitura na clave de Sol e de Fá.</p> <p>Pulsação/Ritmo/Articulação</p> <p>Expressão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A frase musical. - Conhecer e diferenciar os elementos interpretativos ao nível de articulação, fraseio e estilo. - Hábitos/métodos de estudo. <p>Aspectos Técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postura. - Coordenação das mãos. - Movimento no teclado. - Mudança de teclado. - Tocar sem parar. <p>Peças:</p> <p>Hertz und Vereint; Estudos pequenos n. 42; Die best zeit; Aria (Mozart); Canzonetta; Aria (Turk); Tema e Variação; Rondino; Musette; Minuet em Sol m.</p> | 12 | 1 |
| Aulas previstas: | | 12 | |

Tabela 7 Planificação trimestral do 3º Período

| Períodos Escolares | Temas/Conteúdos programáticos | Para leccionação de conteúdos | Para avaliação |
|--------------------|--|-------------------------------|----------------|
| 3º Período | <p>Leitura na clave de Sol e de Fá</p> <p>Pulsção/Ritmo/Articulação</p> <p>Expressão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A frase musical. - Conhecer e diferenciar os elementos interpretativos ao nível de articulação, fraseio e estilo - Hábitos/métodos de estudo. <p>Aspectos Técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postura. - Coordenação das mãos. - Movimento no teclado. - Mudança de teclado. - Tocar sem parar. <p>Peças:</p> <p>Rondino; Musette; Minuet em Solm; Canzonetta; Ária; Tema e Variação; Minuet em SolM.</p> | 7 | 1 |
| Aulas previstas: | | 8 | |

3.10. Planificações e relatórios semanais

3.10.1. 1º período

Tabela 8 Planificação da aula de instrumento do dia 20 de Novembro de 2018

| Aula n. 7: Assistida | | | | |
|---------------------------------|-------------------------|--|-----------|--|
| Data: 20/11/2018 | | | | |
| OBRAS | | TEMPO | AVALIAÇÃO | |
| Pequena Peça em Sol Maior | Conteúdos abordados | - Coordenação das mãos. - Articulação. | 13 min. | Avaliação por observação directa. |
| | Objectivos | - Verificação do trabalho de casa. | | |
| | Metodologias | - Tocar de mãos juntas com metrónomo. | | |
| | Recursos pedagógicos | - Metrónomo. - Partitura | | |
| Scaling the Rockies | Conteúdos abordados | - Regularidade de tempo. | 5 min. | |
| | Objectivos | - Verificação do trabalho de casa. | | |
| | Metodologias | - Tocar de mãos juntas com metrónomo. | | |
| | Recursos pedagógicos | - Partitura. - Metrónomo. | | |
| Are you sleeping? | Conteúdos abordados | - Coordenação das mãos. - Regularidade do tempo. | 5 min. | |
| | Objectivos | - Verificação do trabalho de casa. - Tocar de mãos juntas. | | |
| | Metodologias | - Tocar de mãos separadas. - Tocar de mãos juntas com ajuda de nome de notas e contagem do tempo. | | |
| | Recursos pedagógicos | - Partitura. | | |

| | | | |
|--------------------------------------|-------------------------|---|---------|
| Peça em Dó Maior | Conteúdos abordados | - Dedilhação. - Regularidade do tempo. | 7 min. |
| | Objectivos | - Verificação do trabalho de casa. - Tocar de mãos juntas. | |
| | Metodologias | - Tocar de mãos separadas. - Tocar de mãos juntas devagar, com ajuda de contagem do tempo. | |
| | Recursos pedagógicos | - Partitura. | |
| Tema e Variação em Dó Maior | Conteúdos abordados | - Dedilhação. | 20 min. |
| | Objectivos | - Leitura de mãos separadas. | |
| | Metodologias | - Tocar de mãos separadas, com auxílio de solfejo. | |
| | Recursos Pedagógicos | - Partitura. | |

RELATÓRIO DE AULA:

A aula começou com uma breve avaliação da audição do dia anterior, avaliação essa que foi positiva uma vez que a aluna interpretou a sua peça de forma confiante.

De seguida, a aluna começou por tocar a *Pequena Peça em Sol Maior* de mãos juntas e com as habituais correcções necessárias da professora ao longo da execução. De seguida, foi utilizado o metrónomo para tocar a peça e manter a pulsação.

Scaling the Rockies foi a peça que a aluna tocou de seguida, de mãos juntas e, numa segunda vez, tocou mais rápido e com metrónomo.

A peça *Are you sleeping?* também foi para trabalho de casa, de mãos separadas. A aluna mostrou o seu trabalho e, de seguida, juntou as mãos devagar, com a ajuda da professora. O mesmo processo foi aplicado à *Peça em Dó Maior*.

Tema e Variação em Dó Maior é a nova peça. Como habitual, a professora tocou uma primeira vez para a aluna ouvir e, de seguida, a aluna tocou de mãos separadas. Ao tocar de mãos separadas, foi auxiliada com solfejo, decifrando ou corrigindo notas.

3.10.2. 2º período

Tabela 9 Planificação da aula de instrumento do dia 15 de Janeiro de 2019

| Aula n. 12: Assistida e Leccionada | | | | |
|---|----------------------|---|-----------|-----------------------------------|
| Data: 15/01/2019 | | | | |
| OBRAS | | TEMPO | AVALIAÇÃO | |
| Die best zeit | Conteúdos abordados | - <i>Anacrusa</i> . - Ritmo. - Regularidade do tempo. | 20 min. | Avaliação por observação directa. |
| | Objectivos | - Verificação do trabalho de casa. | | |
| | Metodologias | - Tocar de mãos juntas, devagar. - Tocar de mãos separadas, com auxílio do nome de notas cantado. | | |
| | Recursos pedagógicos | - Partitura. | | |
| Estudos Pequenos n. 42 | Conteúdos abordados | - Movimento da mão no teclado | 10 min. | |
| | Objectivos | - Verificação do trabalho de casa. | | |
| | Metodologias | - Tocar de mãos juntas. - Tocar de mãos juntas com auxílio do nome das notas cantado. - Tocar de mãos juntas com metrónomo. - Tocar de mãos separadas com metrónomo. | | |
| | Recursos pedagógicos | - Metrónomo. - Partitura. | | |
| Aria | Conteúdos abordados | - Ritmo. - Movimento da mão no teclado. | 10 min. | |

| | | | |
|------------|----------------------|--|--------|
| | Objectivos | - Verificação do trabalho de casa. | |
| | Metodologias | - Tocar de mãos separadas, com auxílio de contagem de tempo. | |
| | Recursos pedagógicos | - Partitura. | |
| Canzonetta | Conteúdos abordados | - Ritmo. - Movimento da mão no teclado | 5 min. |
| | Objectivos | - Leitura da mão direita. | |
| | Metodologias | - Tocar a mão direita, com auxílio de contagem de tempo. | |
| | Recursos pedagógicos | - Partitura. | |

RELATÓRIO DE AULA:

A aula começou com o coral *Die best Zeit*, tendo a aluna tocado de mãos juntas, revendo o trabalho de casa. Foram feitas as correcções necessárias pela professora, incluindo dedilhações, ritmo e velocidade. Como a aluna teve alguma dificuldade em juntar as mãos, foi feita uma revisão de mãos separadas, com auxílio do nome de notas cantado pela professora.

De seguida, tocou o *Estudo n. 42* de mãos juntas, tendo tido alguma dificuldade na mudança da mão direita no teclado. Ainda, tocou com metrónomo de mãos juntas mas, apresentando algumas dificuldades, voltou a tocar apenas de mãos separadas com metrónomo.

Para a Prática de Ensino Supervisionada, trabalhei com a aluna a *Aria* e a *Canzonetta* de Mozart (Anexo K). A primeira, trabalhámos de mãos separadas, com correcções imediatas ao longo da peça, como correcção de ritmo e notas. Para a *Canzonetta*, vimos a mão direita, aplicando o mesmo processo de correcção ao longo da peça.

3.10.3. 3º período

Tabela 10 Planificação da aula de instrumento do dia 21 de Maio de 2019

| Aula n. 27: Assistida | | | | |
|------------------------------|----------------------|--|-----------|-----------------------------------|
| Data: 21/05/2019 | | | | |
| OBRAS | | TEMPO | AVALIAÇÃO | |
| Rondino | Conteúdos abordados | - Regularidade de tempo. | 5 min. | Avaliação por observação directa. |
| | Objectivos | - Preparação da peça para a prova de passagem. | | |
| | Metodologias | - Tocar de mãos juntas, simulando a prova. | | |
| | Recursos pedagógicos | - Partitura. | | |
| Tema e Variação | Conteúdos abordados | - Duração das notas. | 5 min. | |
| | Objectivos | - Preparação da peça para a prova de passagem. | | |
| | Metodologias | - Tocar de mãos juntas, simulando a prova. | | |
| | Recursos pedagógicos | - Partitura. | | |
| Minuet em Solm | Conteúdos abordados | - Duração das notas. | 10 min. | |
| | Objectivos | - Preparação da peça para a prova de passagem. | | |
| | Metodologias | - Tocar de mãos juntas, simulando a prova. - Tocar de mãos juntas, com metrónomo. | | |
| | Recursos pedagógicos | - Partitura. - Metrónomo. | | |
| Aria | Conteúdos abordados | - Regularidade de tempo. | 5 min. | |

| | | | |
|----------------|----------------------|--|---------|
| | Objectivos | - Preparação da peça para a prova de passagem. | |
| | Metodologias | - Tocar de mãos juntas, simulando a prova. | |
| | Recursos pedagógicos | - Partitura. | |
| Canzonetta | Conteúdos abordados | - Regularidade de tempo. | 5 min. |
| | Objectivos | - Preparação da peça para a prova de passagem. | |
| | Metodologias | - Tocar de mãos juntas, simulando a prova. | |
| | Recursos pedagógicos | - Partitura. | |
| Minuet em SolM | Conteúdos abordados | - Duração das notas. | 15 min. |
| | Objectivos | - Preparação da peça para a prova de passagem. | |
| | Metodologias | - Tocar de mãos juntas, simulando a prova. | |
| | Recursos pedagógicos | - Partitura. | |

RELATÓRIO DE AULA:

A aula começou com a revisão de todas as peças para a prova de passagem. A aluna foi tocando as peças do princípio ao fim, simulando a prova. Para o *Minuet em Solm*, que estava um pouco mais atrasado em relação às restantes peças, a aluna tocou também com metrónomo.

Para preparar o novo ano, a aluna começou a ler o *Minuet em Sol Maior*, de Bach. Começou por ler a mão esquerda e, de seguida, a mão direita.

3.11. Actividades

3.11.1. Audição de Órgão de Tubos (1º período)

A primeira audição da Classe de Órgão da professora Rute Martins aconteceu dia 19 de Novembro de 2018 (Anexo J), pelas 18h45, na sala 301 do Orfeão de Leiria.

Nesta audição, estiveram presentes todos os alunos da classe, embora alguns não tenham tocado, tendo ficado com o conhecimento que há um aluno com Necessidades Educativas Especiais na classe (que participou na audição).

Em relação à prestação da aluna do Estágio, foi a sua primeira audição. Mostrou-se confiante e, até, ousada. Levou um andamento ousado da sua peça, apesar de ter havido alguns percalços ao longo da sua execução. No entanto, mostrou-se confiante, continuando até ao fim, sem parar. Em relação à sua atitude em público e ao ensinado pela professora ao longo das aulas, a aluna portou-se de forma adequada ao momento.

3.11.2. Audição de Órgão de Tubos (2º período)

A segunda audição da Classe de Órgão da professora Rute Martins aconteceu dia 19 de Março pelas 19h45, na sala 301 do Orfeão de Leiria. O programa da audição encontra-se em anexo (Anexo L).

Nesta audição, tocaram os alunos da professora Rute Martins que tocam órgão como segundo instrumento, em curso livre e em articulado.

A aluna da minha PES participou, tocando as peças que começaram a ser estudadas comigo (e posteriormente com a professora Rute Martins): *Aria* e *Canzonetta* de Mozart. A aluna demonstra grande concentração no que está a fazer e tem vindo a evoluir de uma forma significativa. Nesta audição, demonstrou isso mesmo, tendo corrido bastante bem.

3.11.3. Audição de Órgão de Tubos (3º período)

A terceira, e última audição do ano, decorreu no dia 14 de Maio, pelas 19h45, na sala 301 do Orfeão de Leiria. O programa da audição encontra-se em anexo (Anexo M).

Nesta audição houve algumas ausências na classe. No entanto, quem esteve presente teve uma boa prestação e a aluna da minha Prática de Ensino Supervisionada não foi excepção. Mostrou-se confiante e a sua prestação teve a classificação de *Muito Bom*.

3.11.4. Festival Beira-Rio 2019

A 3ª edição do Festival Beira-Rio (Anexo C), contou com a participação das várias classes da Escola de Música do Orfeão de Leiria, incluindo a Classe de Órgão de Tubos.

No dia 10 de Junho, pelas 11h30 na Igreja Santo Agostinho, os alunos de Órgão apresentaram-se ao público uma última vez neste ano lectivo, em conjunto com a Classe de Cravo. A aluna participou neste evento e tocou o *Minuet em Sol menor*, de Bach, de forma bastante satisfatória.

4. Prática de Ensino Supervisionada: Classe de Conjunto (Coro)

4.1. Funcionamento da Prática de Ensino Supervisionada

A Prática de Ensino Supervisionada teve início no dia 9 de Outubro de 2018 e prolongou-se até ao dia 11 de Junho de 2019. Desde logo, foi estabelecido que iria leccionar partes de algumas aulas e aulas completas, apesar de não terem sido definidas, e que seria da minha responsabilidade preparar com a turma pelo menos uma peça. Foi-me, assim, atribuída uma turma de segundo grau para poder ser possível aplicar os meus conhecimentos de Direcção Coral.

Tabela 11 Organização do Ano Lectivo da Prática de Ensino Supervisionada

1º Período (Outubro-Dezembro 2018)

| | | |
|----------|----|-------------------------------|
| Outubro | 9 | Assistida |
| | 16 | Assistida |
| | 23 | Assistida e Leccionada |
| | 30 | Assistida |
| Novembro | 6 | Assistida e Leccionada |
| | 13 | Assistida e Leccionada |
| | 20 | Assistida e Leccionada |
| | 27 | Assistida |
| Dezembro | 4 | Assistida e Leccionada |
| | 11 | Assistida |

2º Período (Janeiro-Março 2019)

| | | |
|---------|----|-------------------------------|
| Janeiro | 8 | Assistida |
| | 15 | Assistida e Leccionada |
| | 22 | Leccionada |

| | | |
|-----------|----|-------------------------------|
| | 29 | Assistida e Leccionada |
| Fevereiro | 5 | Assistida e Leccionada |
| | 12 | Assistida e Leccionada |
| | 19 | Leccionada |
| | 26 | Assistida e Leccionada |
| Março | 12 | Assistida e Leccionada |
| | 19 | Assistida e Leccionada |
| | 26 | Assistida e Leccionada |
| Abril | 2 | Assistida |

3º Período (Abril-Junho 2019)

| | | |
|-------|----|-------------------------------|
| Abril | 23 | (não presente em aula) |
| | 30 | Assistida |
| Maio | 7 | Assistida |
| | 14 | Assistida e Leccionada |
| | 21 | Assistida e Leccionada |
| | 28 | Assistida e Leccionada |
| Junho | 4 | Assistida |
| | 11 | Assistida |

Ao longo da minha participação nas aulas, foi da minha responsabilidade preparar algumas peças com os alunos (em anexo):

1. **Dona Nobis Pacem (Anexo S)** - A origem deste Canon não é conhecida, sendo, por vezes, atribuído a Mozart.
2. **Siyahamba (Anexo V)** - É uma música tradicional Zulu. A versão escolhida é um arranjo a duas vozes, por Christian Morris. Ainda, acrescentei ritmos (com palmas, pernas e pés) ao longo da peça, para a tornar mais desafiante para a classe.

Esta peça foi apresentada pelo coro, pela primeira vez, na Gala da Escola D. Dinis (Anexo W), no dia 20 de Março, às 18h, no Teatro José Lúcio da Silva. Foi também interpretada na prova de passagem de Classe de Conjunto.

4.2. Classe de Conjunto na Escola de Música do Orfeão de Leiria

A disciplina de Classe de conjunto tem como objectivo concretizar o conhecimento prático instrumental e vocal dos alunos, numa prática de conjunto, explorando competências a nível técnico, a nível da interpretação e da expressão musical (Currículo de Classe de Conjunto em Anexo N).

Nesta disciplina, podem existir diversas formações, como orquestras, ensembles instrumentais, coros, entre outras. Ainda, pretende-se explorar não só à música Europeia, mas também música popular de outros continentes.

A carga horária varia conforme o ciclo que o aluno frequenta.

Tabela 12 Carga horária por ciclo

| | | | |
|-------------------|----------------------|----------|------------------|
| 1º ciclo | 1º, 2º, 3º e 4º anos | 45 min. | Iniciação I a IV |
| 2º ciclo | 5º e 6º anos | 90 min. | 1º e 2º graus |
| 3º ciclo | 7º, 8º e 9º anos | 90 min. | 3º a 5º graus |
| Secundário | 10º, 11º e 12º anos | 135 min. | 6º a 8º graus |

Em relação às Competências a Desenvolver, a disciplina tem como objectivo principal desenvolver a capacidade de tocar em grupo, incluindo ser capaz de se adaptar/enquadrar musicalmente no grupo.

Enquanto grupo, deverão ser desenvolvidos aspectos como concentração, som de conjunto, postura em aula e em actuação, atitude em palco, afinação, capacidade de leitura e, também, capacidade de respeitar as indicações do maestro/professor.

Individualmente, deverão ser desenvolvidos aspectos como a leitura, fraseado, destreza motora, postura, rigor interpretativo e autonomia polifónica.

Como presente no documento em anexo, a disciplina de Classe de Conjunto seguirá os objectivos do Projecto Educativo da EMOL (Anexo A). Desta forma, pretende melhorar a qualidade do ensino e da aprendizagem, promovendo uma cultura de valorização do trabalho e de exigência, contribuindo desta forma para a continuação da formação de bons músicos profissionais, ao nível secundário ou superior, e de públicos esclarecidos para melhor apreciarem a Música.

4.3. Plano Curricular (2º grau)

4.3.1. Objectivos

Foi consultado o Plano Curricular de Classe de Conjunto, onde está estabelecido que um aluno de primeiro grau deve ser capaz de, entre outros, perceber a importância de cada uma das vozes, identificar e ter noção de melodia, afinar a sua voz, ter precisão rítmica, ter uma boa postura corporal e saber respirar.

4.3.2. Conteúdos programáticos

Os Conteúdos Programáticos serão definidos consoante a classe de conjunto, de acordo com as especificidades do grupo.

4.4. Critérios de Avaliação

Para a Classe de Conjunto (Anexo O), aplica-se uma Avaliação Periódica, através dos seguintes parâmetros:

Tabela 13 Parâmetros de avaliação

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|--|-------------|---------------|
| Atitudes e valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 25% | 1 a 5 valores |
| Estudo em casa | 15% | 1 a 5 valores |
| Desempenho musical em aula | 35% | 1 a 5 valores |
| Desempenho musical em audição e concerto | 25% | 1 a 5 valores |

A avaliação sumativa é expressa, no caso da Iniciação, em Não Satisfaz (NS), Satisfaz (S), Bom (B) e Muito Bom (MB); no Curso Básico, em níveis de 1 a 5 no Curso Básico; no Curso Secundário, numa escala de 0 a 20 valores.

A avaliação desta disciplina é a média ponderada dos parâmetros da Avaliação Contínua (75%) e da avaliação das Provas de Passagem (25%).

4.5. Caracterização do professor cooperante: Tiago Branco

Tiago Branco iniciou os seus estudos musicais aos seis anos de idade, na Escola Leal da Câmara, em Rio de Mouro.

Em 1991, ingressou a Escola de Música do Orfeão de Leiria, tendo trabalhado, no âmbito do curso de piano, com os professores António Neves da Silva, Luís Batalha, Vesna Manosjlovic, entre outros.

Em 2001, ingressou na Universidade de Aveiro, no Curso de Ensino de Música, variante Teoria e Formação Musical, tendo tido a oportunidade de trabalhar com diversos professores, como Vasco Negreiros, Helena Caspurro, António Vassalo Lourenço, Sara Carvalho, Paulo Rodrigues, João Pedro Oliveira, entre outros.

Em 2006, concluiu a Licenciatura em Ensino de Música e realizou o estágio pedagógico no Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga, sob a orientação de Helena Caspurro.

Leccionou na Academia de Música de Basto, no Conservatório de Música David Sousa e no Conservatório Regional de Coimbra.

Actualmente leciona Formação Musical no Conservatório Regional de Coimbra e coordena o Departamento de Formação Musical e Ciências Musicais do Orfeão de Leiria|Conservatório de Artes, onde acumula, igualmente, as funções de professor de Formação Musical e de Classe de Conjunto.

4.6. Caracterização da turma

Turma de 2º grau com 19 alunos, com idade média de 12 anos, em Regime Articulado com a Escola D. Dinis, em Leiria. A turma é mista e equilibrada, com 8 raparigas e 11 rapazes.

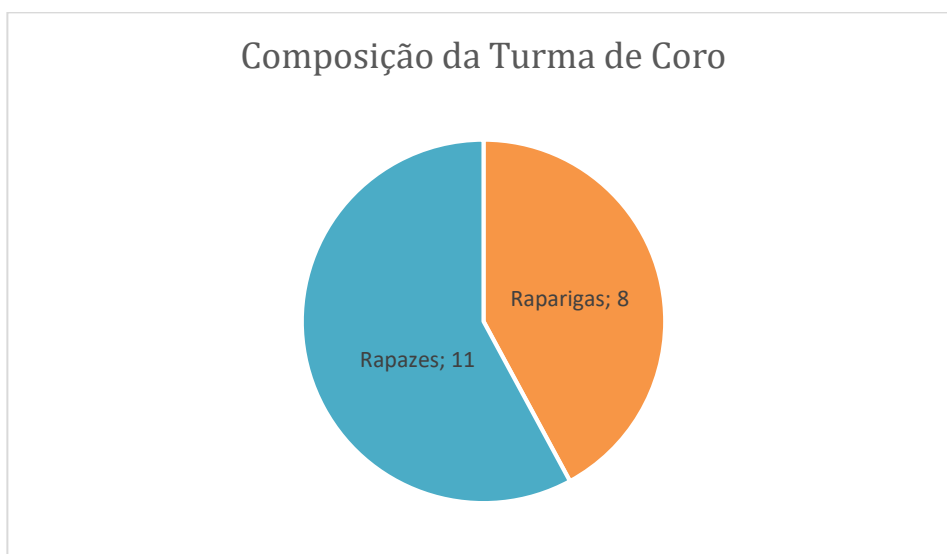


Gráfico 1 Composição da Turma

Nesta turma, há uma grande variedade de instrumentos, passando por instrumentos de cordas dedilhadas (5), cordas friccionadas (5), metais (1), madeiras (2), teclas (4), canto (1) e percussão (1):

- Piano: 4 alunos – 3 raparigas, 1 rapaz;
- Trombone: 1 aluno – 1 rapaz;
- Harpa: 1 aluno – 1 rapariga;
- Violoncelo: 2 alunos – 2 rapazes;
- Clarinete: 1 aluno – 1 rapaz;
- Saxofone: 1 aluno – 1 rapaz;
- Viola d’arco: 1 aluno – 1 rapariga;
- Percussão: 1 aluno – 1 rapaz;
- Canto: 1 aluno – 1 rapariga;
- Guitarra: 4 alunos – 2 raparigas, 2 rapazes
- Violino: 1 aluno – 1 rapaz;
- Contrabaixo: 1 aluno – 1 rapaz.



Gráfico 2 Distribuição dos Instrumentos pela turma

4.7. Descrição da aula semanal

A aula decorreu todas as semanas, às terças-feiras pelas 14h15, na sala 301, no estabelecimento do Orfeão de Leiria, e teve a duração de 90 minutos.

A sala onde decorreu a aula é no terceiro piso, sendo uma sala de grandes dimensões, mas adequada acusticamente ao tamanho da Classe de Conjunto. Além disso, possui um piano de cauda para auxílio nas aulas, estantes caso necessárias e as cadeiras estão dispostas, geralmente, em semi-círculo.

4.8. Planificação Anual

Tabela 14 Planificação anual

| Obras | Objectivos Gerais | Materiais | Avaliação | Número de aulas previstas |
|--|--|--|--|---------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • The Sally Gardens • Sing Ding-a, Ding-a Dong!; • A Solfège Christmas; • Dona Nobis Pacem; • Rondó Rítmico; • Over the Rainbow; • Siyahamba; • Somos um; • Valenki. | <ul style="list-style-type: none"> - Leitura na clave de Sol. - Capacidade de cantar a várias vozes. - Som de coro. - Manter a pulsação. - Identificar a melodia. - Conhecer e diferenciar os elementos interpretativos ao nível de articulação, fraseio e estilo. - Coordenação entre as várias partes do corpo. - Coordenação entre o ritmo corporal e o canto. - Postura cantar. - Respiração no contexto de coro. - Projecção de voz. | <ul style="list-style-type: none"> - Partitura. - <i>Play-along</i>. - Piano. | <ul style="list-style-type: none"> - Audição. - Concerto. - Observação directa. - Prova de passagem. | 30 |

- | | | | |
|--------------|--|--|--|
| - Afinação. | | | |
| - Dinâmicas. | | | |

4.9. Planificações Trimestrais

Tabela 15 Planificação trimestral do 1º Período

| Períodos Escolares | Temas/Conteúdos programáticos | Para leccionação de conteúdos | Para avaliação |
|--------------------|---|-------------------------------|----------------|
| 1º Período | <p>Leitura na clave de Sol.</p> <p>Capacidade de cantar a várias vozes.</p> <p>Pulsação/Ritmo/Articulação</p> <p>Expressão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A frase musical. - Identificar a melodia. - Conhecer e diferenciar os elementos interpretativos ao nível de articulação, fraseio e estilo. - Coordenação rítmica entre as várias partes do corpo. <p>Aspectos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postura. - Respiração. - Projecção de voz. - Afinação. - Dinâmicas. <p>Peças:</p> <p>Rondó Rítmico; The Sally Gardens; Sing Ding-a, Ding-a Dong!; A Solfège Christmas; Dona Nobis Pacem.</p> | 10 | 0 |
| Aulas previstas: | | 10 | |

Tabela 16 Planificação trimestral do 2º Período

| Períodos Escolares | Temas/Conteúdos programáticos | Para leccionação de conteúdos | Para avaliação |
|--------------------|---|-------------------------------|----------------|
| 2º Período | <p>Leitura na clave de Sol.</p> <p>Capacidade de cantar a várias vozes.</p> <p>Pulsção/Ritmo/Articulação</p> <p>Expressão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A frase musical. - Identificar a melodia. - Conhecer e diferenciar os elementos interpretativos ao nível de articulação, fraseio e estilo. - Coordenação rítmica entre as várias partes do corpo. - Coordenação entre o ritmo corporal e o canto. <p>Aspectos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postura. - Respiração. - Projecção de voz. - Afinação. - Dinâmicas. <p>Peças:</p> <p>Rondó Rítmico; Over the Rainbow; Dona Nobis Pacem; Siyahamba.</p> | 12 | 0 |
| Aulas previstas: | | 12 | |

Tabela 17 Planificação trimestral do 3º Período

| Períodos Escolares | Temas/Conteúdos programáticos | Para leccionação de conteúdos | Para avaliação |
|--------------------|---|-------------------------------|----------------|
| 3º Período | <p>Leitura na clave de Sol.</p> <p>Capacidade de cantar a várias vozes.</p> <p>Pulsção/Ritmo/Articulação</p> <p>Expressão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A frase musical. - Identificar a melodia. - Conhecer e diferenciar os elementos interpretativos ao nível de articulação, fraseio e estilo. - Coordenação rítmica entre as várias partes do corpo. - Coordenação entre o ritmo corporal e o canto. <p>Aspectos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postura. - Respiração. - Projecção de voz. - Afinação. - Dinâmicas. <p>Peças:</p> <p>Rondó Rítmico; Somos um; Valenki; The Sally Gardens; Over the Rainbow; Siyahamba.</p> | 8 | 1 |
| Aulas previstas: | | 8 | |

4.10. Planificações e relatórios semanais

4.10.1. 1º período

Tabela 18 Planificação da aula de coro do dia 6 de Novembro de 2018

| Aula n. 5: Assistida e Leccionada Data: 06/11/2018 | | | | |
|--|----------------------|--|-----------|-----------------------------------|
| CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS | | TEMPO | AVALIAÇÃO | |
| Aquecimento vocal | Conteúdos abordados | - Relaxamento do corpo e do rosto. - Direccionamento da voz. - Postura. - Ouvir os outros. | 20 min. | Avaliação por observação directa. |
| | Objectivos | - Maior controlo sobre a respiração. - Relaxamento da zona do pescoço. | | |
| | Metodologias | - Exercícios de rotação do pescoço, ombros. - Alongamento do tronco. - Relaxamento dos lábios com vibração (“brrr”): com sons livres. - Vocalizos em <i>bocca chiusa</i> e com sílabas neutras. | | |
| | Recursos pedagógicos | - Diapasão - Piano. | | |
| Dona Nobis Pacem | Conteúdos abordados | - Letra da peça. - Melodia. | 20 min. | |
| | Objectivos | - Leitura das duas primeiras frases. - Colocar letra no aprendido. | | |
| | Metodologias | - Leitura por imitação, apenas em <i>nô-nô-nô</i> . | | |

| | | | | |
|---------------------------|----------------------|--|---------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Leitura por imitação, com letra. - Leitura em grupos mais pequenos. | | |
| | Recursos pedagógicos | <ul style="list-style-type: none"> - Piano. - Partitura. | | |
| The Sally Gardens | Conteúdos abordados | <ul style="list-style-type: none"> - Melodia. - <i>Play along</i>. | 20 min. | |
| | Objectivos | <ul style="list-style-type: none"> - Relembrar a peça. | | |
| | Metodologias | <ul style="list-style-type: none"> - Separação por naipes. | | |
| | Recursos pedagógicos | <ul style="list-style-type: none"> - Gravação digital (com a gravação da parte de piano). - Partitura. | | |
| Sing Ding-a, Ding-a Dong! | Conteúdos abordados | <ul style="list-style-type: none"> - Melodia. - Ritmo. | 20 min. | |
| | Objectivos | <ul style="list-style-type: none"> - Revisão da peça com os Altos. | | |
| | Metodologias | <ul style="list-style-type: none"> - Leitura apenas em <i>nô-nô-nô</i>. - Leitura com letra. - Ritmo, com letra falada. | | |
| | Recursos pedagógicos | <ul style="list-style-type: none"> - Partitura. - Piano. | | |
| A Solfège Christmas | Conteúdos abordados | <ul style="list-style-type: none"> - Melodia. - Letra da peça. | 10 min. | |
| | Objectivos | <ul style="list-style-type: none"> - Leitura da peça. | | |
| | Metodologias | <ul style="list-style-type: none"> - Leitura ao piano. - Cantar com o <i>play along</i>. | | |
| | Recursos pedagógicos | <ul style="list-style-type: none"> - Gravação digital (com a gravação da parte de piano). - Partitura. | | |

| | | | | |
|--|--|----------|--|--|
| | | - Piano. | | |
|--|--|----------|--|--|

RELATÓRIO DE AULA:

A aula iniciou-se com alongamentos do corpo, através do alongamento dos músculos do pescoço, relaxamento dos ombros e balouço do corpo de um lado para o outro para encontrar o ponto de equilíbrio. Seguiram-se exercícios de respiração, usando a respiração abdominal, para expelir todo o ar de uma só vez, contraindo a região abdominal. Foram feitos exercícios de relaxamento também do rosto, através da vibração dos lábios e massagens no rosto. Em *bocca chiusa*, iniciaram-se os vocalizos em *mm*, em graus conjunto descendentes e também em *m-ma m-me m-mi m-mó m-mu* e, de seguida, também expressando sílabas. O objectivo deste exercício é a projecção de voz. Com *zi-a-i* continuou-se a explorar a projecção de voz, em graus conjunto ascendentes e descendentes.

Nesta aula, foi-me dada a oportunidade de trabalhar as duas primeiras frases do *canon Dona Nobis Pacem* (Anexo S), sem recurso à partitura, trabalhando por imitação. A aprendizagem foi feita por frases, em *nô-nô-nô*, e, à medida que foi sendo aprendida, acrescentei a letra.

De seguida, o professor cooperante continuou a aula, lembrando a peça *The Sally Gardens*. Começou por rever a parte dos rapazes. Para isso e à semelhança da aula passada, foi colocada uma gravação digital com o acompanhamento do piano para estarem habituado. Depois, todo o coro cantou com o *play along* preparando, assim, a audição.

Para a peça *Sing Ding-a, Ding-a Dong* (Anexo T) o grupo foi dividido em dois e eu fui ensaiar os Altos. Foi relida até ao fim, com letra, para lembrar.

De regresso à sala de aula, o coro começou a ver *A Solfège Christmas*, em uníssono - vai ser cantada na audição também por outra turma. Foi feita uma primeira leitura, com ajuda do piano, para os alunos terem uma primeira ideia de como é a obra.

4.10.2. 2º período

Tabela 19 Planificação da aula de coro do dia 19 de Fevereiro de 2019

| Aula n. 17: Leccionada | | | | |
|-------------------------|---------------------|---|---------|---------------|
| Data: 19/02/2019 | | | | |
| CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS | | | TEMPO | AVALIAÇÃO |
| Aquecimento vocal | Conteúdos abordados | - Importância da terceira de um acorde. | 20 min. | Avaliação por |

| | | | | |
|------------------|----------------------|---|---------|---------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Alongamento e relaxamento do corpo. - Importância do ouvido | | observação directa. |
| | Objectivos | <ul style="list-style-type: none"> - Relaxamento do corpo. - Preparação da voz para cantar. - Melhorar a audição (ouvir os colegas). | | |
| | Metodologias | <ul style="list-style-type: none"> - Alongamento do corpo (ombros, braços, pescoço...). - Vocalizos simples com <i>u</i> e <i>i-á-i</i>. - Exercícios com acordes (para a terceira). | | |
| | Recursos pedagógicos | <ul style="list-style-type: none"> - Piano. | | |
| Dona Nobis Pacem | Conteúdos abordados | <ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica. - Gesto do maestro. - Ritmo. | 30 min. | |
| | Objectivos | <ul style="list-style-type: none"> - Revisão da peça. - Preparação para a audição. | | |
| | Metodologias | <ul style="list-style-type: none"> - Cantar toda a turma do princípio ao fim. - Mudança de andamento (no gesto) ao longo da peça. - <i>Canon</i>. | | |

| | | | |
|-----------|----------------------|---|---------|
| | Recursos pedagógicos | - Piano. - Partitura. | |
| Siyahamba | Conteúdos abordados | - Afinação. - Regularidade do ritmo. | 40 min. |
| | Objectivos | - Preparação da peça para a audição e para a Gala. | |
| | Metodologias | - Rever, por naipes, a melodia. - Rever o ritmo (com texto falado). - Juntar o texto com o ritmo. | |
| | Recursos pedagógicos | - Piano. - Partitura. | |

RELATÓRIO DE AULA:

A aula de hoje foi da minha responsabilidade. Comecei por fazer uns alongamentos ao corpo – ombros, pescoço, braços, pernas – preparando o corpo para cantar. Ainda, com sons livres e aleatórios, e em *bocca chiusa*, procurei que os alunos sentissem a vibração provocada pelos sons agudos e sentissem o espaço criado.

De seguida, passei aos vocalizos. Comecei por movimentos descendentes em *u*, procurando espaço, e ainda, acordes com a oitava com *i-á-i*, sempre com esse mesmo objectivo. Terminando, dividi a turma em três grupos e formámos o acorde de Fá Maior (tonalidade de ambas as peças) para os alunos aprenderem que é importante ouvirem-se como um todo e mostrando a importância da terceira do acorde.

Para a *Dona Nobis Pacem*, fiz a revisão com todo o coro do princípio ao fim, corrigindo algumas hesitações na mudança de frases e no ritmo. De seguida, depois de sentir os alunos mais seguros, dividi a turma em três, escolhendo os grupos, para fazer em *canon*. Procurei que os alunos estivessem atentos ao meu gesto, fazendo mudanças de andamento propositadas e pedindo que cantassem decorado. Foram necessárias algumas alterações aos grupos feitos, para os tornar mais equilibrados em termos de som e segurança.

Para o *Siyahamba*, fiz uma revisão por naipes, começando pelas raparigas e, depois, pelos rapazes. Seguidamente, juntei os naipes, com auxílio do piano. Fiz uma revisão do ritmo, com texto falado e, ainda, cantámos e fizemos o ritmo corporal. Exemplifiquei

como seria na audição, a sequência das várias partes, e treinámos o texto falado, dito pelas raparigas em zulu, e o ritmo executado pelos rapazes, e o texto falado, dito pelos rapazes em inglês, e o ritmo executado pelas raparigas. Finalmente, cantámos novamente com o ritmo para terminar a aula.

4.10.3. 3º período

Tabela 20 Planificação da aula de coro do dia 14 de Maio de 2019

| Aula n. 26: Assistida e Leccionada | | | | |
|---|----------------------|---|--------------|-----------------------------------|
| Data: 14/05/2019 | | | | |
| CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS | | | TEMPO | AValiaÇÃO |
| Aquecimento Vocal | Conteúdos abordados | - Relaxamento do corpo. - Respiração. - Projecção de voz. | 30 min. | Avaliação por observação directa. |
| | Objectivos | - Preparação para cantar. - Relaxamento do corpo (especialmente do rosto). | | |
| | Metodologias | - Exercícios de alongamento (e relaxamento) de todo o corpo. - Vocalizos. | | |
| | Recursos pedagógicos | - Piano. | | |
| Over the rainbow | Conteúdos abordados | - Afinação. | 15 min. | |
| | Objectivos | - Revisão/preparação da peça para a prova de passagem. | | |

| | | |
|-----------|---|---------|
| | <p>Metodologias</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Tutti</i>, peça completa. - Correção de passagens. | |
| | <p>Recursos pedagógicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Piano. - Partitura. | |
| Somos Um | <p>Conteúdos abordados</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regularidade rítmica. - Afinação. | 25 min. |
| | <p>Objectivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparação da peça para o Festival Beira-Rio. - Preparação da peça para a prova de passagem. | |
| | <p>Metodologias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revisão da peça em <i>tutti</i>. - Correção em naipes. | |
| | <p>Recursos pedagógicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Piano. - Partitura. | |
| Siyahamba | <p>Conteúdos abordados</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regularidade rítmica. - Afinação. | 20 min. |
| | <p>Objectivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparação da peça para a prova de passagem. | |
| | <p>Metodologias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rever da peça por naipes. - <i>Tutti</i>. - Rever as dinâmicas. | |
| | <p>Recursos pedagógicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Piano. - Partitura. | |

RELATÓRIO DE AULA:

O professor começou por conversar com os alunos acerca da prova de passagem, de forma a serem escolhidas as peças que irão ser utilizadas para a prova. De seguida, fez os habituais alongamentos do corpo, permitindo encontrar uma postura mais confortável para cantar. Em relação aos vocalizos, procurou explorar os agudos e os graves, em exercícios diferentes (com a vogal “u”), trabalhar o espaço usado para cantar (através de vocalizos nasalados), relaxar o rosto (através da vibração dos lábios), trabalhar o uso da zona abdominal (com a repetição da mesma nota, com a vogal “a”). Os vocalizos foram à base de arpejos e graus conjunto.

Para a prova de passagem será interpretada a peça *Over the Rainbow*. Desta forma e para verificar o que os alunos se recordavam, o coro colocou-se por naipes (raparigas e rapazes) e cantaram, em *tutti*, a peça do princípio ao fim, com o acompanhamento do professor ao piano. Foram feitas algumas correcções de afinação, hesitações e interpretação (*ritardando*).

Somos Um, que vai ser cantada no Festival Beira-Rio e na prova de passagem, foi cantada e estudada em *tutti*, com acompanhada ao piano pelo professor. Como para a peça anterior, foram feitas as correcções necessárias no momento, repetindo certas passagens, corrigindo ritmo e notas erradas. De seguida, foi também feita uma revisão por naipes, para acertar a afinação.

Finalmente, para terminar a aula, foi a vez do *Siyahamba*. Fiz a revisão da peça por naipes, de seguida juntei os naipes, corriji afinação e revi as dinâmicas. Esta peça também será interpretada na prova de passagem.

4.11. Actividades

4.11.1. Audição de Coros

A primeira audição deste ano de Coros, do professor Tiago Branco, decorreu dia 30 de Novembro de 2018 (Anexo U), pelas 20h, no Auditório José Neto do Orfeão de Leiria. Foi uma audição curta com duração de cerca de 25 minutos, e o auditório estava bem preenchido, com os encarregados de educação dos alunos. A audição foi em contexto de Natal e teve a participação de três Classes de Conjunto (Coros) do professor, incluindo a Classe que faz parte da minha Prática de Ensino Supervisionada.

Durante a audição, houve concentração por parte de todos os grupos participantes (3 grupos) durante os momentos de troca de peça (houve movimentação em palco) e a turma da minha PES não foi excepção. No entanto, em relação à prestação, houve inseguranças e dúvidas ao longo das peças. As inseguranças também se deveram ao local onde decorreu o concerto, que é um local mais difícil de cantar, onde não se houve o coro como se houve na sala de aula.

Como avaliação final, posso dizer que correu bem já que os encarregados de educação gostaram e os alunos se divertiram a fazer o concerto.

4.11.2. Gala da Escola D. Dinis

A Gala decorreu no Teatro José Lúcio da Silva, dia 20 de Março, pelas 18h. A turma de classe de conjunto participou, tendo sido dirigida pelo professor cooperante Tiago Branco e por mim (Anexo W).

As peças apresentadas foram, por esta ordem, *Over the Rainbow*, *Rondó Rítmico* e *Siyahamba*. Tanto a primeira como a última foram acompanhadas ao piano pelo pianista acompanhador Sérgio Varalonga.

A actuação da turma foi bastante satisfatória e foi bem-recebida pelo público que estava a assistir.

4.11.3. Festival Beira-Rio 2019

A 3ª edição do Festival Beira-Rio (Anexo C) contou com a participação das várias classes de conjunto da Escola de Música do Orfeão de Leiria, nomeadamente da Classe de Conjunto da Prática de Ensino Supervisionada.

No concerto de abertura, dia 9 de Junho pelas 21h, o coro teve a oportunidade de interpretar três obras com orquestra: *Somos um*, *Valenki* e, ainda, o hino da Escola de Música do Orfeão de Leiria. Apesar de algumas dificuldades técnicas, devido ao facto de o concerto ser ao ar livre, e algumas dificuldades sentidas pelos alunos, como desconforto e insegurança por parte de alguns alunos por ser a primeira vez que cantavam com orquestra e devido ao repertório interpretado (por exemplo, a peça *Valenki*, devido ao dialecto), o concerto em geral foi bastante apreciado pelo público presente.

5. Reflexão Crítica sobre a Prática de Ensino Supervisionada

A Prática de Ensino Supervisionada, aliada aos conhecimentos adquiridos nas Unidades Curriculares de Didáctica de Instrumento e Didáctica de Música de Conjunto, integrantes do plano curricular do Mestrado em Ensino de Música, foi determinante no desenvolvimento das minhas capacidades e práticas pedagógicas.

Ao longo deste ano lectivo, fui avaliando e aprimorando de forma constante as estratégias que fui colocando em prática nas aulas e também procurei, junto dos professores cooperantes, obter opiniões construtivas de forma a poder transmitir os conhecimentos de forma mais eficaz aos alunos, tanto em classe de conjunto como em instrumento. O professor deve ter uma atitude reflexiva perante os seus resultados, de forma a conseguir atingir os objectivos e a cativar os alunos, e a partilha de opiniões entre professores é uma forma de evoluir. Lidar e trabalhar com alunos em contextos diferentes foi enriquecedor e gratificante enquanto docente, mas também desafiante, tendo sido necessária adaptação aos momentos, e proporcionou uma auto-exigência constante e uma tomada de consciência das competências necessárias para uma boa prática lectiva.

Tornou-se claro para mim que o professor deve não só adequar as estratégias técnicas aos alunos, tendo em conta também o contexto, como também deve adequar a sua postura em geral, procurando motivar os alunos para a aprendizagem musical, através de, por exemplo, escolha de repertório adequado aos gostos dos alunos. Muitas vezes, o professor assume um papel de grande importância na formação integral dos alunos, tanto a nível afectivo, dos valores humanos e do bem-estar, promovidos através da pedagogia, mas também através da partilha de experiências.

No âmbito da Prática de Ensino Supervisionada em Instrumento, a aluna em questão mostrou-se empenhada, mas tímida, tendo algumas dificuldades em responder ou fazer questões. No entanto, a sua evolução mostrou-se bastante notória ao longo do ano lectivo. É uma aluna que não apresenta muitas dificuldades técnicas, possui uma capacidade de leitura satisfatória e possui boa compreensão rítmica. Através do formulário presente em anexo (Anexo I) preenchido pela própria já no terceiro período, a aluna afirma que se dedica 15-20 minutos diariamente ao estudo do instrumento, de forma autónoma.

Em relação à turma de Classe de Conjunto, em termos comportamentais, apesar de haver alguma necessidade de interrupção ao longo da aula, é uma turma com a qual é fácil de lidar. Aceitam as chamadas de atenção e mostram-se empenhados e interessados no trabalho que lhes é apresentado. Através do formulário preenchido pelo professor cooperante no final de ano (Anexo R), indo ao encontro da minha opinião, as maiores dificuldades técnicas apresentadas pela turma foram a projecção e colocação da voz e a afinação de alguns elementos da turma. De forma generalizada, a turma apresenta uma capacidade de leitura satisfatória e muito boa compreensão

rítmica. A turma preenche o requisito da pulsação de forma satisfatória, sendo necessária mais concentração. Possui boa expressividade musical (dinâmica, fraseado e articulação), boa compreensão estilística das obras e uma capacidade de memorização satisfatória. Foi realizado um bom trabalho em aula e em concerto.

Ao longo da minha Prática de Ensino Supervisionada, foram partilhados conhecimento e experiências musicais que contribuíram para o entusiasmo e dedicação e que tornaram esta oportunidade uma mais-valia na minha formação enquanto futura docente. Foi também gratificante observar a evolução musical e pessoal dos alunos, que cooperaram de forma entusiasta no decurso deste ano lectivo, e cuja colaboração, juntamente com a dos professores cooperantes, foi bastante compensadora.

6. Referências bibliográficas

- Orfeão de Leiria (2017a). Currículo de Classe de Conjunto. Retrieved from <https://orfeodeleiria.com/wp-content/uploads/2019/05/Curr%C3%ADculo-CLASSES-DE-CONJUNTO.pdf>
- Orfeão de Leiria (2017b). Currículo de Órgão. Retrieved from <https://orfeodeleiria.com/wp-content/uploads/2018/04/Curr%C3%ADculo-Orgao-EMOL-2017 2018.pdf>
- Orfeão de Leiria (2017c). História. Retrieved from <https://orfeodeleiria.com/instituicao/historia/>
- Orfeão de Leiria (2017d). Matrizes de Órgão. Retrieved from <https://orfeodeleiria.com/wp-content/uploads/2018/04/Matrizes-Org%C3%A3o-EMOL-2017 2018.pdf>
- Orfeão de Leiria (2017e). Projecto Educativo. Retrieved from <https://orfeodeleiria.com/wp-content/uploads/2017/11/Projeto Educativo EMOL-e-EDOL 2016 2019.pdf>

Parte dois: Projecto de Investigação

1. Introdução

A vida de um músico em actividade é bastante exigente: é necessário atingir um nível elevado de proficiência técnica e mantê-lo ao longo de um período prolongado de tempo, de forma a estar sempre preparado para novos compromissos e desafios. Assim, para além de todas as suas actividades e trabalho, o músico tem ainda de conseguir arranjar disponibilidade para a manutenção da técnica. Ser músico (e estudante) é uma tarefa que é tanto física como mentalmente exigente e demanda prática solitária. É ainda uma actividade que pode levar o músico a expor-se a variadas formas de experiências musicais como concertos, exames, e que provoca no mesmo uma auto-avaliação constante e intensa em relação ao seu trabalho e performance. A musculatura, o sistema respiratório, a postura, o sistema esquelético, as cordas vocais (dependendo dos instrumentos) têm de estar na sua melhor condição e as longas horas de prática podem provocar sobrecarga de esforço e, em consequência, lesões. Desta forma, apesar da recompensa de se dedicarem a algo de que gostam, os músicos podem experienciar alto nível de stress, quer físico (por exemplo, devido ao excesso de solicitações e ao peso dos instrumentos durante o estudo e performance), quer psicológico (devido à incerteza de rendimentos, ansiedade de performance...). (Buswell, 2006; Evans & Evans, 2013; Galvão, 2006; Kenny, 2006; as cited in Matei et al. 2018).

Esta investigação sugere que o Yoga pode ser uma mais valia para os instrumentistas. Em termos gerais, o Yoga é profiláctico, trazendo consigo inúmeros benefícios a todos os níveis (físico, emocional e mental) e coloca à nossa disposição formas para mudarmos e evoluirmos, para sermos mais competentes, criarmos mais sensibilidade e receptividade. Através da prática do Yoga, como referido pelo Mestre H. H. Jagat Guru Amrta Súryánanda Mahá Rája (2018b, 2018c, 2018d) ganhamos também flexibilidade, tonicidade muscular, a sensação de autoconfiança e felicidade é fortalecida e o desempenho profissional aumenta. Neste último contexto, dois dos motivos mais frequentes que levam às faltas no trabalho são o stress e problemas físicos, como dores de costas. Um estudo piloto realizado num governo local Britânico, com população aleatória, não praticante do Yoga e com idades compreendidas entre os 25 e os 64 anos, teve a duração de 8 semanas (equivalente a cerca de duas aulas de Yoga por semana) e mostrou que o Yoga alivia de forma significativa o stress e as dores de costas, promovendo um bem-estar psicológico (Hartfiel et al., 2012). Shrí Shrí Iyengar (2018) afirma que o Yoga nos ensina a controlar as emoções, para que não sejamos nós a ser controlados por elas. A meu ver e perante todos os benefícios que traz à generalidade das pessoas, a prática do Yoga¹, inserida no contexto escolar de forma regular desde os primeiros anos de ensino do instrumento, poderia até contribuir para a formação de uma nova geração de músicos. Os instrumentistas

¹ É de salientar que a prática do Yoga (que deve conter todas as Disciplinas Técnicas), deve ser acompanhada por um professor qualificado, de forma a ser adaptada aos alunos presentes em aula.

seriam mais conscientes, corporal e mentalmente, podendo mais facilmente prevenir e gerir aspectos eventualmente perturbadores da performance, como lesões e ansiedade.

A escolha do tema deve-se ao facto de ser praticante do Yoga há vários anos e estar, neste momento, no 6º ano de formação no Curso Especial Superior do Yoga (CESYO), formação essa da responsabilidade da Confederação Portuguesa do Yoga/Yoga Sámkhya Instituto e ministrada por H. H. Jagat Guru Amrta Súryánanda Mahá Rája. Esta instituição dispõe de vários departamentos, todos constituídos por professores do Yoga com formação no CESYO. O Departamento Médico, formado por médicos licenciados também professores do Yoga, pode dar apoio aos alunos e professores, para informar o que devem ou não fazer, no caso de existência de lesões prévias, prática essa muito importante e definida como padrão. Além disso, e graças à colaboração e abertura do Departamento de Comunicação e Arte (DeCA), na Universidade de Aveiro, tive oportunidade de ministrar aulas do Yoga a colegas instrumentistas, alunos de Licenciatura e Mestrado, durante um período de 8 meses, experiência essa que foi trasladada para esta dissertação.

Neste contexto, a presente investigação teve como objectivo principal mostrar que o Yoga é, provavelmente, um bom aliado na colmatação das queixas mais referidas pelos músicos ao longo de todo o seu percurso musical, através da sua prevenção, como sejam a ansiedade, as tensões/lesões e as dificuldades de concentração. Desta forma, foi a investigação dividida em três fases, sendo que as duas primeiras utilizam dois inquéritos distintos. O primeiro inquérito, destinado a dois grupos diferentes – alunos do ensino básico e secundário; alunos do ensino superior ou profissionalizados – pretende verificar, através da proveniência geográfica dos inquiridos, o panorama face a essas queixas e perceber a viabilidade e a necessidade, para os instrumentistas, da inclusão de uma prática que prevenisse essas ocorrências. Numa segunda fase e recorrendo ao segundo inquérito, destinado ao grupo de instrumentistas que praticaram Yoga comigo ao longo de 8 meses, foi feito o levantamento dos benefícios sentidos e da sua opinião relativamente ao Yoga como aliado na prevenção das ocorrências acima referidas. Finalmente, através da comparação dos resultados das duas primeiras fases, na terceira fase é feita uma exposição de conhecimentos gerais da prática do Yoga, adaptada aos instrumentistas, para, assim, chegar ao objectivo principal.

Relativamente à organização do documento, está dividido em oito capítulos, incluindo o presente capítulo de Introdução. Nos dois capítulos seguintes, é feita a revisão de literatura. No capítulo 2, centrado nos Músicos, foi feita a recolha de informação acerca dos pressupostos para uma performance otimizada, dos Distúrbios Musculoesqueléticos e também acerca da Ansiedade na Performance. O capítulo 3 destina-se à contextualização do Yoga Tradicional e respectivos benefícios gerais.

Já subordinado à investigação propriamente dita, o capítulo 4 divide-se em dois tópicos e apresenta a descrição geral do projecto de investigação – participantes e procedimentos -, bem como o instrumento de recolha de dados. O capítulo seguinte está subdividido em cinco tópicos, correspondendo os três primeiros à análise dos inquéritos aos instrumentistas e à respectiva comparação e discussão. O tópico seguinte apresenta a análise e discussão do inquérito aos praticantes do Yoga e o último apresenta a discussão dos resultados dos dois tópicos anteriores. Os capítulos finais destinam-se à Conclusão da investigação, às Referências Bibliográficas e, finalmente, aos Anexos.

Todo o documento está redigido segundo o antigo Acordo Ortográfico.

2. Músicos

Para quem ouve, a música é uma expressão associada ao prazer, relaxamento e lazer, e facilmente o ouvinte se deixa fascinar com o que acontece em palco. No entanto, a maioria dos ouvintes não tem consciência das exigências que esta arte impõe a quem se lhe dedica a tempo inteiro. Ao músico é exigida habilidade, velocidade, precisão e resistência e, ainda, um controlo neuromuscular elevado e, idealmente, infalível. A prática e a subsequente performance musical são, então, actividades de elevada destreza e são das que exigem maior desenvolvimento da motricidade fina. Segundo Magill (2000, p. 8) as habilidades motoras finas requerem maior controlo de músculos pequenos, particularmente aqueles envolvidos na coordenação mãos/olhos, e essas habilidades exigem um alto grau de precisão no movimento das mãos e dos dedos. Portanto, esta prática requer uma elevada predisposição para o treino corporal. Devido a essa exigência, vários autores comparam a actividade destes profissionais à dos atletas de alta competição (Fragelli et al., 2008; as cited in Kreutz et al., 2008; Pederiva, 2004b).

As actividades de músicos e de atletas mostram de facto aspectos em comum. Para além da referida preparação física e psicológica, e das várias horas diárias de prática, o objectivo, em geral, é a apresentação pública, na qual o músico ou o atleta deverá mostrar habilidade e eficiência. Contudo, e como citado em Andrade & Fonseca (2000), segundo um técnico (não especificado) da Northwestern University (EUA), o atleta possui uma vantagem em relação ao músico, já que tem ao seu dispor um treinador e/ou um médico, que trabalha(m) com ele quase diariamente e que é(são) responsável(is) pela sua condição física. Desta forma, o atleta possui acompanhamento regular e personalizado, ao contrário do músico, que tem de procurar ajuda, e nem sempre o faz, devido a diversos factores (Brito et al., 1992, as cited in Andrade & Fonseca, 2000), que podem ser económicos, mas também, e sobretudo, devido ao receio de comprometer as suas carreiras em consequência do tratamento e da possível repercussão ao tornar o problema público (Andrade & Fonseca, 2000; Pederiva, 2004b). Caus (as cited in Costa, 2003) afirma que o corpo é o primeiro instrumento de trabalho de um músico, já que a prática do instrumento compromete e solicita o corpo na sua totalidade. Assim, torna-se essencial o conhecimento do seu próprio corpo, para o usar correctamente no instrumento (Pederiva, 2004a).

Há tendência para esquecer que o corpo abrange o físico, o cognitivo e o emocional e tal atitude leva o que o corpo seja frequentemente fragmentado em função dos objectivos a atingir (as cited in Kreutz et al., 2008; Pederiva, 2004a). Cada instrumentista terá de lidar com problemas diferentes, dependendo do seu próprio instrumento, mas também da sua própria constituição física e psicológica, e estratégias para lidar com factores como, por exemplo, a ansiedade, a fadiga, a pressão e a adrenalina (Ostwald et al., 1994).

Em *Performing Arts Medicine* (Ostwald et al., 1994), são referidas várias situações como sendo prejudiciais a uma performance otimizada. Relativamente aos cantores, dão como exemplo doenças, como infecções do tracto respiratório superior ou alergias agudas, que interferem de forma significativa com o seu desempenho. Fazem, ainda, referência a otites, sinusites, rinite alérgica, bronquite, etc., como doenças comuns que exigem diagnóstico e início de tratamento imediatos. Consideram também importante referir a existência de distúrbios da pele nos músicos, que variam conforme o instrumento e o material de que é feito. As lesões aparecem nos pontos de contacto como boca, lábios ou sob o queixo. Estas pequenas lesões, como hematomas, calos, cortes, eczemas, podem interferir de forma significativa com o estudo e a performance.

Devido ao elevado e continuado nível de exigência a que são expostos, os músicos clássicos têm sido alvo de pesquisa, em busca de estratégias que possam ser usadas para combater a ansiedade na performance, aumentar a confiança e atingir o desempenho máximo (Evans & Evans, 2013).

2.1. Pressupostos para uma performance otimizada

O nosso desempenho em qualquer tarefa depende tanto da forma como pomos em prática as nossas capacidades como depende das próprias capacidades que possuímos. Green & Gallwey (1986, p. 23) sugerem até uma fórmula para expressar essa afirmação: $P=p-i$, em que P é a *Performance* (o resultado conseguido), p expressa o *potencial* (capacidade intrínseca), e i a *interferência* (capacidade de seguir o próprio caminho). Para obter melhores resultados, muitos tentam aumentar o *potencial* (por exemplo, através do estudo), quando deviam estar concentrados na diminuição da *interferência*. Para isso, poderá ser útil realizar uma auto-avaliação, com o intuito de ganhar consciência do que está no centro da preocupação de cada um (ter receio de perder o controlo, sentir que não estudaram o suficiente...) e, também, das consequências físicas e/ou mentais dessas preocupações (como exemplo, boca seca e tensão, e perder a concentração e ter falhas de memória, respectivamente). Sendo o objectivo a optimização da performance musical, e estando no coração da performance a confiança que se deposita em si mesmo, tanto no momento em que se enfrenta o público para mostrar o seu trabalho como também na confiança que se deposita no que tem para transmitir através da sua música, é importante debruçarmo-nos sobre alguns pontos que irão ajudar a contrariar as *interferências*, cada um deles valioso só por si e com a capacidade de controlo e de diminuição do medo e da ansiedade (Buswell, 2006; Evans & Evans, 2013; Green & Gallwey, 1986).

2.1.1. Auto-estima e autoconfiança

O que pensamos de nós próprios afecta o que sentimos e ambos, por sua vez, afectam a nossa execução, uma vez que a nossa mente (pensamentos e sentimentos) e corpo estão inseparavelmente ligados, podendo isto tornar-se, ou num círculo vicioso,

ou num círculo virtuoso. Ao mudarmos a forma de pensar acerca de nós mesmos, podemos então transfigurar o desempenho. Desta forma, assim como os pensamentos de carácter negativo afectam a performance, também, naturalmente, os pensamentos de carácter positivo o farão, com um resultado final que pode ser bastante diferente, para melhor (Buswell, 2006).

A auto-estima, que diz respeito à forma como nos valorizamos e nos respeitamos, pode influenciar a nossa performance. Por exemplo, é muito frequente nos cantores a preocupação com a aparência. Assim, a auto-imagem dos *performers* tem de ser forte, positiva e afirmativa, e o mais consistente possível.

Em relação à autoconfiança, esta é a forma como aferimos e valorizamos a consciência que temos das nossas capacidades. Por vezes, a performance corre bem, outras vezes menos bem. No entanto, esse episódio não deverá ser motivo para deixar de acreditar no próprio sucesso. Autoconfiança positiva transmite uma boa impressão para os outros e ajuda a atingir o sucesso. Mostra capacidade em lidar com contratempos e com as consequências negativas dos acontecimentos, tal como se lidam com as positivas (Evans & Evans, 2013).

2.1.2. Visualização e projecção no futuro

A visualização de resultados positivos leva ao aumento das nossas capacidades para enfrentar os desafios que se seguem e faz-nos sentir mais positivos acerca do futuro. Imaginarmo-nos daqui a, por exemplo, dois anos, é um exercício simples e que pode ser repetido quantas vezes desejarmos, podendo ser um auxiliar no aumento da nossa confiança no porvir (Evans & Evans, 2013).

2.1.3. Respiração e relaxamento

Os *performers* encontram-se, muitas vezes, em situações em que precisam de métodos rápidos e eficazes para diminuir o nível de *arousal*² e aumentar a sensação de relaxamento. O relaxamento (total) é ausência de actividade e tensão. Para isso, é necessário que o corpo, a mente e as emoções estejam num estado de quietude, e não sejam estimuladas.

No dia-a-dia, a nossa respiração cria um equilíbrio natural entre o oxigénio e o dióxido de carbono. Num estado de *arousal*, a nossa respiração torna-se mais rápida e superficial e absorvemos mais oxigénio para o nosso corpo queimar, de forma a estarmos preparados para “enfrentar ou fugir”³. Esta hiperventilação, que cria um

² Termo muito controverso, que ainda assim será utilizado na dissertação. Traduzido em Português como Activação, que não significando exactamente o pretendido, será utilizado o termo *arousal*.

³ *Fight or flight reaction*. É uma reacção psicológica em resposta a situações de confronto ou emergência. Nesta reacção, a adrenalina, produzida pelo nosso corpo nessas situações, é uma hormona natural que nos prepara para “enfrentar ou fugir”. Um surto de adrenalina interfere com os nossos pensamentos que, por sua vez, retardam a nossa reacção mental (Evans & Evans, 2013).

desequilíbrio entre o oxigénio e o dióxido de carbono, pode levar, entre outros efeitos, ao surgimento de tremores e câibras musculares, tonturas e diminuição da acuidade visual, exaustão e fadiga, sensação de formigueiro no rosto, mãos e membros, e aumento da ansiedade.

O controlo da nossa respiração é uma das formas mais rápidas e eficazes de restaurar o equilíbrio natural do binómio oxigénio/dióxido de carbono e todos os *performers* deviam estar cientes disso. Desta forma, Buswell (2006) e Evans & Evans (2013) definem uma respiração correcta como sendo feita de forma suave e pelo nariz, enchendo os pulmões na sua totalidade (não esquecendo a zona abdominal), podendo e devendo ser também usada no dia-a-dia, e não apenas em situações de stress.

No estado de relaxamento, duas coisas acontecem, fisiológica e psicologicamente: a primeira, no corpo, o batimento cardíaco diminui, a respiração torna-se lenta e regular, o consumo de oxigénio diminui e os músculos relaxam; a mudança no corpo irá proporcionar a mudança na mente, o segundo acontecimento, permitindo que o medo e a ansiedade sejam substituídos por sentimentos de bem-estar. (Buswell, 2006; Evans & Evans, 2013).

2.1.4. Respiração e visualização

A visualização pode ser uma ferramenta bastante útil na construção mental para um determinado evento que ainda não ocorreu. Essa ferramenta tem a capacidade, por exemplo, de transformar o receio de fracasso em certeza de sucesso, pode ser usada para superar o medo, alcançar objectivos, construir autoconfiança e auto-estima. Para um músico, a visualização é um complemento interessante para o estudo, e por vezes até o substitui, especialmente quando alguma lesão impede o músico de tocar. Em trabalho mental usando os sentidos visual, auditivo e cinestésico, cria-se ou recria-se em antecipação uma experiência semelhante a um evento físico real (Buswell, 2006).

Desta forma, e em linha de continuidade com o ponto anterior, o controlo da respiração também facilita o processo de visualização. Similarmente, o relaxamento pode ser visualizado mentalmente, para ser atingido mais rapidamente. À medida que relaxamos, podemos fechar os olhos e visualizar um cenário que nos seja agradável e familiar e nos traga tranquilidade.

2.1.4.1. Estudar mentalmente

Um músico pode ensaiar mentalmente uma determinada obra e estará a imprimi-la na memória muscular e na memória auditiva tal como se estivesse realmente a tocá-la. Ao imaginarmo-nos a fazer uma tarefa correctamente ou até ao imaginarmos um determinado evento a decorrer com sucesso, a nossa mente será moldada positivamente e trará sentimentos mais tranquilos e confiantes.

Apesar de ser muito sofisticado, o sistema nervoso central não diferencia eventos reais de eventos imaginários. Estudos no campo da Psicologia do Desporto mostram

que o impulso neurológico indutor do movimento muscular durante o ensaio mental é equivalente ao movimento durante o desempenho real (Buswell, 2006; Evans & Evans, 2013).

São várias as razões pelas quais o músico se deve servir desta técnica. Uma das razões é a melhoria do funcionamento físico ao tocar, tornando a execução de um determinado movimento o mais eficaz e suave possível. É através do sistema nervoso que são enviadas mensagens para os grupos musculares que irão ser utilizados. Assim, através do estudo mental, é transmitido ao cérebro como organizar o movimento com maior precisão, permitindo, desta forma, a preparação e programação do cérebro, e maximizar o desempenho físico. Além disso, permite que a aprendizagem e a aquisição de novas competências sejam conseguidas de forma mais rápida (tornando o estudo mais rentável), permite uma base de confiança mais sólida (uma vez que o estudo mental é mais exigente), aumenta o envolvimento com a execução e mais interessado e, naturalmente, mantém o repertório mais presente na memória. (Buswell, 2006).

A preparação mental é um aspecto que marca cada vez mais a diferença no desporto e na performance artística. Estudo/prática e performance são um contínuo, e a forma como estudamos e como nos sentimos e valorizamos terão consequências directas sobre a performance. Assim, devemos preparar a nossa mente de forma positiva (Evans & Evans, 2013).

2.2. Distúrbios Musculoesqueléticos

Na literatura, são vários os factores apontados como causadores de lesões ocupacionais em músicos, podendo classificar-se como intrínsecos (como quando a causa é genética) ou extrínsecos. No segundo grupo, podemos destacar o tipo de instrumento, a complexidade e duração da obra, a técnica, a postura (incluindo a forma de sustentar o instrumento), cansaço e a ausência de preparação muscular. Além disso, um esforço físico superior ao habitual, devido ao aumento do tempo dedicado ao estudo por determinados motivos (concerto, prova, adaptação a novos instrumentos) e as actividades repetitivas diárias, necessárias para um bom desempenho técnico, também são apontadas como responsáveis pelo aumento de tensão nos tecidos, podendo produzir lesões. Geralmente, os primeiros sintomas são a perda de força, cansaço e desconforto ou dor numa ou mais partes do corpo envolvidas no acto de tocar o instrumento (Andrade & Fonseca, 2000; Fragelli et al., 2008; Ostwald et al., 1994; Pinheira & Rodrigues, 2014).

Tanto em ambiente académico como profissional (seja o músico solista, elemento de uma orquestra, ou membro de um ensemble de câmara), os problemas físicos gerados pela tensão muscular excessiva são muito frequentes, dificultando ou até mesmo impedindo que o instrumentista realize a sua tarefa. Apesar disso, muitos instrumentistas continuam com a sua prática mesmo quando já adquiriram lesões, comprometendo significativamente a continuidade da sua actividade. (Andrade & Fonseca, 2000; Fragelli et al., 2008). Segundo a declaração do neurologista Dr. Richard

Lederman, da *Cleveland Clinic Foundation* (EUA) esta situação é muitas vezes consequência da desinformação acerca dos processos físicos, acrescentando ainda o mesmo autor que os seus pacientes lhe dizem que são os seus professores que mandam prosseguir com o estudo mesmo com dor e que, desta forma, segundo esses professores a dor desaparece (Andrade & Fonseca, 2000).

Brandfronbener e Kjelland (2002, as cited in Pederiva, 2004a, 2004b) alertam que a prevenção deve fazer parte da rotina, que a actividade de um músico requer uma boa preparação física, alongamentos específicos e pausas sistemáticas. Grabrielsson (1999) recomenda que, para cada vinte e cinco minutos de estudo, haja cinco minutos de pausa.

A intensa actividade exercida pelo músico, que coloca em evidência as exigências físicas e cognitivas, pode levar ao desenvolvimento de lesões que se apresentam sob diferentes formas clínicas, tais como afecções musculoesqueléticas, compressões nervosas e disfunções motoras (Fragelli et al., 2008).

Os membros superiores dos instrumentistas apresentam grande destreza, sensibilidade e propriocepção⁴ a nível manual, sendo possível verificar que a flexibilidade dos tendões e das articulações é alvo de grande exigência. Desta forma, poderá surgir uma hipermobilidade articular que exigirá uma grande necessidade de estabilização por parte dos músculos envolventes, causando sintomatologia ou lesão em casos mais extremos (Pinheira & Rodrigues, 2014).

Ao longo da revisão da literatura, foram identificados vários distúrbios físicos. De todos, os mais comuns são a Distonia Focal e a Síndrome do Uso Excessivo.

2.2.1. Distonia Focal

É um distúrbio neurológico caracterizado por perda de sensibilidade e contracções musculares involuntárias, podendo afectar determinados locais do corpo, nomeadamente os lábios e a mão, no caso dos músicos. Geralmente, estes sintomas aumentam no decorrer das actividades. Desta forma, o professor Tubiana (Cousin, 2008, p. 13) afirma que a distonia focal pode diminuir o nível técnico da performance de um instrumentista e até, por vezes, pôr fim a uma carreira. As posturas distónicas são alterações posturais estranhas numa postura imóvel, em que se pode permanecer por um período prolongado. Não causam perda catastrófica de todas as funções e, por isso, são menos drásticas do que a Síndrome de Uso Excessivo (Andrade & Fonseca, 2000; Evans & Evans, 2013; Ostwald et al., 1994).

⁴ Percepção do próprio corpo, o que implica a consciência da postura, das alterações de equilíbrio e do movimento.

Propriocepção in Dicionário Infopédia da Língua Portuguesa sem Acordo Ortográfico [em linha]. Porto: Porto Editora, 2003-2019. Disponível na Internet: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa-ao/propriocepção>

As principais queixas são a rigidez dos dedos e a redução da velocidade de execução do instrumento, e dificuldade em realizar os movimentos de forma harmoniosa. A incoordenação⁵ na execução de movimentos de extensão ou de flexão involuntária dos dedos em passagens que requerem movimentos rápidos e vigorosos também é referida. Além disso, os sentidos sensitivos estão ausentes, à excepção da forma neurálgica, onde a dor (num nervo ou nas suas ramificações) pode ser o único sintoma (Andrade & Fonseca, 2000).

2.2.2. Síndrome por *overuse*

A síndrome por *overuse* pode ter origem tanto no uso excessivo - exposição das estruturas corporais (músculos, tendões) é superior ao seu limite fisiológico -, como no seu uso indevido, e ambas acontecem, particularmente, em situações de stress e de acréscimo de horas de estudo, devido a audições, competições ou outros momentos importantes. Para além disso, esta síndrome é também provocada por problemas técnicos específicos dos instrumentistas (respiração incorrecta e falta de suporte nos cantores, posição das mãos incorrecta nos instrumentos de tecla, por exemplo), e posições (de sentado, por exemplo) habituais inadequadas durante as horas de estudo, causadoras de tensão. Os tecidos mais atingidos são as unidades músculo-tendão, as articulações e/ou os ligamentos.

Para uma avaliação médica completa do músico, é necessário ter em atenção aspectos como a sua postura ao instrumento, se existem sinais de tensão, posição dos punhos, cotovelos, ombros, pescoço e costas. O movimento dos dedos também deve ser tido em consideração, especialmente se houver dificuldades ou se o instrumentista usar de forma excessiva os extensores e flexores dos dedos, em vez dos músculos intrínsecos das mãos para criar pressão. A terapia do uso excessivo passa pelo completo repouso, enquanto o tratamento do uso incorrecto inclui acompanhamento psicológico, reduzindo o stress, correcção da postura e das rotinas e atitudes durante o estudo (Andrade & Fonseca, 2000; Berque, 2015; Evans & Evans, 2013; Ostwald et al., 1994).

2.2.3. Prevenção de lesões

Um estudo feito por Zetterberg et al. (1998, as cited in Evans & Evans, 2013) feito a 227 estudantes de música, na Suécia, de grau universitário (51% mulheres, 49% homens) e com idades compreendidas entre os 20 e 28 anos, mostra que 89% já tinha sofrido um certo nível de dor, e em 44% essa dor causou um problema significativo. As

⁵ Falta de conexão dos movimentos musculares, quer por alterações dos próprios músculos, quer dos seus nervos ou, ainda, do sistema nervoso central.

incoordenação in Dicionário infopédia de Termos Médicos [em linha]. Porto: Porto Editora, 2003-2019. [consult. 2019-06-15 15:15:24]. Disponível na Internet: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/termos-medicos/incoordenação>

conclusões do mesmo estudo apontam que as lesões afectaram o ombro, pescoço, punho e mão, e a dor estava directamente ligada ao tempo de estudo e ao tamanho e peso do instrumento. Mesmo com dor, surpreendentemente, os músicos continuam a tocar e, segundo um estudo realizado por Britch (2005, as cited in Evans & Evans, 2013), 35% dos músicos disseram que era aceitável continuar a tocar com dor. As questões de saúde começam logo nos anos de estudante e, por isso, a prevenção de lesões exige efectivamente mais consciencialização e educação, e isso inclui capacitar os professores (de instrumento), para que estes saibam interpretar os sinais de alerta que prenunciam lesões (Evans & Evans, 2013).

Desta forma, um passo importante é tomar consciência do próprio corpo antes de começar a tocar, sentindo cada membro. Estar numa posição correcta é o mais importante, e permite obter o som que desejamos e possibilita que os movimentos repetidos se tornem parte integral do processo musical. Quando a posição deixa de ser fisicamente correcta, isso pode ter reflexos sobre o som produzido, além de que os movimentos repetidos, numa postura incorrecta, podem originar lesões (Cousin, 2008).

2.3. Saúde Mental

Desde o século XX que o foco da investigação neste domínio esteve voltado para a doença mental e não para a saúde mental, apesar de não serem conceitos que mutuamente se excluam. É possível não ter saúde mental e não ter uma doença mental: pode ter-se falta sistémica de resiliência, sem necessariamente sofrer de uma doença mental, como depressão, neurastenia ou psicose. Uma pessoa mentalmente saudável é definida como alguém competente e hábil, que consegue lidar com níveis normais de stress, demonstra resiliência e capacidade de recuperar de situações adversas de forma rápida (Buswell, 2006).

Para ser bem-sucedido nas artes performativas é exigida total concentração e energia intelectual e emocional ao longo do seu percurso, para atingir os objectivos. Muitas vezes, em prol do estudo do instrumento, os artistas sacrificam experiências próprias da infância e da adolescência, como estar com os amigos, e, desta forma, podem ter menos mecanismos para lidar com certas situações, especialmente que provoquem stress (Ostwald et al., 1994).

Foram os psicólogos do desporto quem primeiro deu bastante atenção à saúde mental e ao seu impacto na performance dos atletas. A Psicologia do Desporto, disciplina surgida na década de 50, pretende perceber os processos psicológicos envolvidos na interacção entre a mente e o corpo e, também, desenvolver atletas mentalmente resistentes (Buswell, 2006).

Tal como já foi referido na introdução do capítulo 2, são várias as semelhanças entre os músicos e os atletas:

“As pessoas “praticam” desporto e “praticam” música, mas ambos envolvem trabalho duro e disciplina. Ambos são formas de auto-expressão que exigem um equilíbrio de espontaneidade e estrutura, técnica e inspiração. Ambos exigem um grau de domínio sobre o corpo humano, e produzem resultados imediatamente visíveis, que podem dar feedback oportuno ao executante. Uma vez que o desporto e a música são comumente realizados frente a um público, eles também fornecem uma oportunidade para compartilhar o prazer da excelência, bem como a experiência de pressões, medos e a excitação do envolvimento do ego.”⁶ (Green & Gallwey, p. vvi)

2.3.1. Ansiedade na Performance

Caracterizada por componentes somáticos, emocionais, cognitivos e/ou comportamentais, a Ansiedade é um estado fisiológico e psicológico, que restringe a capacidade de memória e condiciona o processamento de informação, diminui a autoconfiança e, portanto, prejudica o desempenho das tarefas. Por vezes, está associada a actividades que exigem competências, concentração e auto-avaliação e é caracterizada por um elevado *arousal*, incertezas e baixa capacidade de controlo (Brooks, 2014; as cited in Sinico & Winter, 2012).

A Ansiedade Performativa é um termo geral que reúne um grupo de desordens que afecta os indivíduos na realização de diversas tarefas, desde a realização de testes, falar em público e desporto, até às artes performativas, como dança, representação e música. É, pois, um fenómeno complexo com múltiplas causas, englobando factores genéticos e ambientais, mas também experiências pessoais, pensamentos, emoções e comportamentos. A Ansiedade na Performance Musical é um fenómeno psicológico que ainda é muitas vezes posto de lado, sendo, além disso, uma temática que só raramente é tratada em artigos de revistas especializadas de Psicologia (Kenny, 2006; Kenny, 2011, as cited in Matei et al., 2018; Kenny & Osborne, 2006).

A Ansiedade na Performance Musical pode ser definida como uma experiência inquieta, constante e stressante, relacionada com a apresentação em público, tanto individualmente como em música de conjunto. Enquanto que a adrenalina aparece próximo da performance, a Ansiedade acerca de um determinado evento pode aparecer dias ou semanas antes. A Ansiedade pode ocorrer ou devido a preocupações

⁶ “People “play” sports and they “play” music, yet both involve hard work and discipline. Both are forms of self expression which require a balance of spontaneity and structure, technique and inspiration. Both demand a degree of mastery over the human body, and yield immediately apparent results which can give timely feedback to the performer. Since both sports and music are commonly performed in front of an audience, they also provide an opportunity for sharing the enjoyment of excellence, as well as the experience of pressures, fears and the excitement of ego involvement.”

conscientes e racionais, ou devido a sugestões que desencadeiam, de forma inconsciente, experiências passadas indutoras de Ansiedade. A partir do momento em que a Ansiedade surge, a atenção volta-se, particularmente, para auto-afirmações cognitivas trágicas, perturbando a concentração e o desempenho. Desta forma, a Ansiedade na Performance Musical é entendida como um subtipo específico de transtorno de Ansiedade Social, cuja gravidade varia continuamente. Pode reflectir-se apenas em Ansiedade normal inerente à própria profissão, como manifestar sentimentos de terror e quase pânico, que podem ter consequências graves nos músicos. As formas comumente encontradas são o clássico “medo de palco” (ansiedade desenvolvida a partir de experiências passadas negativas), problemas de autoconfiança, sentimento de não estar à altura, esgotamento psíquico, e lesões e problemas que interferem com o desempenho. Com frequência, os sintomas físicos observados são, entre outros, a tensão muscular, tremor, desconforto respiratório, palpitações, boca e garganta secas. Para ultrapassar esta barreira, muitos procuram estratégias adequadas, como exercícios de relaxamento e exercícios respiratórios (Barbar et al., 2014; Evans & Evans, 2013; Kenny, 2006; Ostwald et al. 1994).

É importante, também, distinguir entre Ansiedade-traço e Ansiedade-estado. O primeiro indica uma predisposição para ser uma pessoa ansiosa enquanto que o segundo já diz respeito a uma situação influenciada pelo contexto em que se encontra. No trabalho de Kemp (1997, as cited in Galvão, 2006), a Ansiedade-traço é uma característica forte dos músicos que enfrentam situações como instabilidade emocional, tensão e baixa auto-estima (Galvão, 2006).

Ryan (1998, 2004 as cited in Kenny & Osborne, 2006) avaliou a presença de sintomas da Ansiedade na Performance em crianças durante a aprendizagem musical. Tornou-se visível que muitas das crianças demonstram constelações semelhantes de sintomas fisiológicos da Ansiedade como os músicos adultos e que a Ansiedade na Performance é inversamente proporcional à auto-estima e à qualidade de execução.

A sintomatologia vivenciada durante a Ansiedade na Performance, que irá responder ao excesso de excitação do sistema nervoso autónomo, inclui o aumento do batimento cardíaco, palpitação, falta de ar, hiperventilação, boca seca, transpiração, tonturas, entre outros. Em relação aos sintomas comportamentais, estes podem tomar a forma de sinais de Ansiedade, tais como agitação, tremores, rigidez. Os sintomas mentais podem ser subdivididos em cognitivos (diminuição de concentração, distração acentuada, falha de memória, falhas de leitura/técnica, etc.) e emocionais (tensão, preocupação excessiva, pânico), e podem ter consequências graves na vida de um músico, como perdas de oportunidades profissionais, a perda da motivação e, em casos muito extremos, o término da carreira (Khalsa et al., 2013; Sinico & Winter, 2012).

No entanto, a Ansiedade pode ter efeitos positivos no comportamento de quem a experiencia: pode ser capaz de motivar para o esforço e para a preparação em vista determinada situação, fazendo o indivíduo trabalhar com mais afinco de modo a evitar

os resultados negativos já previstos. Níveis de Ansiedade muito baixos (ou, em contraste, muito elevados) são prejudiciais ao desempenho da tarefa. Pelo contrário, níveis moderados de Ansiedade podem ser até benéficos e alterar o comportamento do indivíduo perante tarefas exigentes (Brooks, 2014).

2.3.2. Causas da Ansiedade na Performance Musical

De acordo com Valentine (2002, as cited in Sinico & Winter, 2012, p.44-54), são três os factores que contribuem para a Ansiedade na Performance Musical.

1. Pessoa: diz respeito ao conjunto de aspectos da personalidade individual, ao género, ao traço e estado de Ansiedade, ao grau de independência e à sensibilidade.
 - a. Personalidade individual: pré-disposição e tendência individual de reagir de determinada forma face a uma situação ou contexto social. Apresenta um conjunto de características variadas, como introversão/extroversão, independência/dependência, sensibilidade, Ansiedade, que podem ter quaisquer influências sobre o comportamento.
 - b. Género: vários são os estudos que concluem que as mulheres são mais propensas a sofrer de Ansiedade que os homens.
 - c. Traço e estado de Ansiedade: segundo Kemp (1996, as cited in Sinico & Winter, 2012) os músicos apresentam uma maior predisposição para Ansiedade do que outros profissionais, já que têm que enfrentar a plateia, existe uma constante auto e heteroavaliação e são necessárias técnica e interpretação perfeitas.
2. Tarefa: quanto mais difícil a tarefa, maior é o nível de Ansiedade; carácter individual.
 - a. O repertório: a escolha do repertório (tendo em conta a exigência e a técnica) podem influenciar o nível de Ansiedade. Ao ser confrontado com uma peça de difícil execução, dependendo dos seus traços, o intérprete poderá acumular elementos psicológicos e cognitivos que poderão dificultar a realização da tarefa.
 - b. Leitura à primeira vista: devido à quantidade de informação a descodificar (alturas, ritmos, articulações, fraseado, etc.), o intérprete pode encarar a tarefa como geradora de Ansiedade.
 - c. A prática deliberada: pode ser um factor mitigante da Ansiedade. É constituída por técnicas que ajudam na compreensão do texto musical e na optimização do desenvolvimento técnico-musical. Há também referência ao equilíbrio que deve existir entre o tempo de ensaio com e sem instrumento (mental), a audição de gravações, e, ainda, ensaio mental (em que o instrumentista executa os movimentos sem usar o instrumento).
 - d. A expressão musical: pode ser um factor mitigante da Ansiedade. Segundo Marshall (2008, as cited in Sinico & Winter, 2012), assim que os músicos dominam a expressão musical, a Ansiedade irá diminuir. Desta forma, será mais fácil o músico deixar as suas emoções serem transportadas pela música.
 - e. Memorização: pode ter um efeito negativo (devido à possibilidade de o intérprete ter uma falha de memória) mas também pode ser positiva, uma vez que permite maior liberdade na expressão musical e na comunicação entre o músico e o público.
3. Situação: a Ansiedade provocada pela situação (como uma apresentação em público) é de carácter individual, logo varia de pessoa para pessoa.

2.4. Ensino

Ensinar num ambiente estimulante e solidário tem um papel importante na formação dos jovens instrumentistas. A literatura (Evans & Evans, 2013) nota que se aprende mais rapidamente quando se é direccionado para os objectivos de forma positiva, ao invés de se ir contrariado. Na perspectiva do professor, sensibilidade, boa disposição e capacidade de dosear os comentários críticos (que podem, ainda, levar o aluno a criar memórias desagradáveis) são aspectos que valorizam o processo de aprendizagem.

Vários autores fazem referência à importância dos professores na prevenção das lesões. Os autores anteriormente referidos, Brandfronbener e Kjelland (2002, as cited in Pederiva, 2004b), ao afirmar que devem ser criados hábitos quotidianos para a sua prevenção, referem que a melhor maneira de prevenir seria trabalhar bons hábitos a nível postura desde as primeiras aulas de educação musical no instrumento, assim como manter atitudes positivas, possuir uma técnica eficiente (evitando repetições excessivas) e cuidar da fadiga. Para Costa (2003) é imprescindível que os professores estejam atentos ao aparecimento da dor, afirmando esta autora que o pedagogo tem um papel fundamental no esclarecimento destas questões junto dos alunos. Lage et al. (as cited in Pederiva, 2004a) consideram que a compreensão do funcionamento motor, por parte dos professores e alunos, seria de particular pertinência já que, através da compreensão e aplicação de conhecimentos que regem o movimento implicados na execução, seria possível reduzir os erros técnicos de forma significativa e aumentar o controlo dos movimentos corporais.

Estudos epidemiológicos feitos por diversos autores (as cited in Oliveira & Vezzà, 2010) revelam que os estudantes de música estão praticamente em igualdade com os músicos profissionais no que diz respeito a lesões. Esta situação pode mesmo ser considerada um grave problema de saúde pública, uma vez que atinge uma população jovem, ainda antes do início da sua vida profissional. Também Khalsa et al. (2013) afirmam que, apesar da sua juventude, os músicos adolescentes também podem sofrer lesões, fazendo referência a um estudo que declara que 17% dos alunos de música do nível dos conservatórios sofre de distúrbio físico. Desta forma, Pinheira & Rodrigues (2014) consideram muito benéfica a criação de programas de prevenção de lesões nas escolas e conservatórios de música, que deveriam, segundo os mesmos, incluir exercícios de prevenção ou de reeducação do movimento e sessões de ensino, onde possam ser exploradas temáticas como os benefícios da actividade física e dos alongamentos.

3. O Yoga como potencial coadjuvante da performance musical

“O Yoga, como costume dizer, é como a música. O ritmo do corpo, a melodia da mente e a harmonia da alma criam a sinfonia da vida.”
(Iyengar, 2018, p. 23).

3.1. Contextualização

O Yoga é um Sistema Filosófico Prático, que surgiu na Índia e tem mais de 9000 anos de existência. Yoga significa “juntar” (ou ligar), deriva da raiz *Yuj* (do *Samskrta*⁷), é um termo masculino e pronuncia-se “o Youga”, como “iodo” (Amrta Súryánanda, 2018a).

O Yoga Tradicional da Índia foi declarado Património Cultural Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) no dia 1 de Dezembro de 2016. Esta classificação foi primeiramente proposta à UNESCO por H. H. Jagat Guru Amrta Súryánanda Mahá Rája, Grande Mestre Internacional do Yoga, Jorge Veiga e Castro, Presidente da Confederação Portuguesa do Yoga, que foi também o proponente do Dia Internacional do Yoga⁸, tendo ambos sido conseguidos com a intervenção do Primeiro-Ministro da Índia, Shrí Narendra Modi, que tem, por sua vez, promovido o Yoga Tradicional da Índia como uma riqueza mundial.

Em Portugal pratica-se o Yoga Tradicional da Índia, através da Confederação Portuguesa do Yoga, com todas as suas catorze Disciplinas Técnicas, que permitem o desenvolvimento do ser humano como um todo, procurando, entre outros, o autoconhecimento, a auto-exigência, a auto-estima e autoconfiança, a felicidade e o equilíbrio consigo e com o que o rodeia. O primeiro objectivo do Yoga é manter o ser humano na sua forma natural: saudável e feliz. Todas as catorze Disciplinas Técnicas são realizadas em aula e contribuem para o desenvolvimento do ser humano em todas as suas facetas, sendo que todas preparam a mais importante delas: *Dhyána/Samádhi* ou Meditação, que não existe fora do Yoga (Amrta Súryánanda⁹, 2018).

1. Dhyána/Samádhi - Meditação/Illuminação pelo controlo da frequência das ondas mentais;
2. Pránáyáma - Exercícios respiratórios de influência energética e neurovegetativa;
3. Ásana - Posições Psicobiofísicas;
4. Yoganidrá - Técnicas do relaxamento físico, emocional e mental;
5. Kriyá – Tonificação e limpeza orgânica;
6. Mantra – Domínio dos sons, da vibração e da Harmonia/ Kírtanam – Sons extrovertores;
7. Jápa Tala – Sons cadenciados concentradores;
8. Jápa Shesha – Sons contínuos elevadores;

⁷ Vulgarmente, e incorrectamente, traduzida para “sânscrito”, *Samskrta* é considerada a língua-mãe de todas as línguas Indo-Europeias. É em *Samskrta* que se encontram os mais antigos textos sobre Yoga.

⁸ Consagração em 2014 do dia 21 de Junho como Dia Internacional do Yoga, pela Organização das Nações Unidas (ONU).

⁹ Retrieved from <https://www.confederacaoportuguesadoyoga.com.pt/pt/yoga>

9. Bandha – Dinamizações musculares e neuro-endócrinas;
10. Yantra – Símbolos concentradores de efeito psicossomático;
11. Pújá – Retribuição energética;
12. Mudrá – Gestos reflexológicos feitos com as mãos;
13. Nyása – Toque Energético e Projecção Psíquica;
14. Mánasika – Mentalização, fortalecimento da vontade, e projecção da consciência.

Apesar de persistir na sociedade actual, como forma de atingir uma vitalidade essencial, o Yoga é tão antigo e tradicional quanto a civilização. Ainda assim, o Yoga permite que se desenvolva não só força corporal como também atenção e consciência plena da mente (Iyengar, 2018).

3.2. Benefícios gerais do Yoga

O Yoga Tradicional é o Yoga Completo, vasto e complexo e todas as catorze Disciplinas Técnicas têm efeitos específicos, que no seu conjunto agem globalmente em todas as facetas do ser humano, trazendo benefícios que podem ser aplicados no contexto do músico. Por exemplo, cada um dos 40 *Pránáyáma* tem características que os distingue e formas diferentes de actuar no organismo. No entanto, pode dizer-se que, em geral, os exercícios respiratórios promovem uma massagem abdominal, trazendo benefícios aos órgãos aí situados. O sangue fica mais oxigenado, trazendo vitalidade ao organismo, e aumentando a energia. O coração também é beneficiado, uma vez que a circulação venosa é acelerada, com o uso do diafragma. O plexo solar - o cérebro abdominal vegetativo, o plexo da Ansiedade - sofre uma acção descongestionante, o que explica o efeito calmante e tranquilizante da respiração (Amrta Súryánanda, 2018b).

A prática dos *Ásana* envolve o trabalho de vários aspectos como o equilíbrio, a tonicidade e elasticidade musculares e a flexibilidade das articulações (Amrta Súryánanda, 2018c), sendo que cada um dos *Ásana* trará benefícios específicos ao praticante. Os *Ásana* de rotação, por exemplo, actuam sobre a coluna vertebral, levando à sua rotação completa. Desta forma, corrigem e previnem desvios na coluna, alongam todos os seus músculos e ligamentos e produzem uma generosa afluência de sangue, tonificando o sistema nervoso simpático¹⁰ e revitalizando o organismo. É criada, de imediato, uma sensação de bem-estar. Os *Ásana* de anteflexão, através da compressão abdominal, proporcionam uma massagem aos órgãos abdominais, revitalizando-os, ao mesmo tempo que a coluna é alongada, até à cervical. Através do estiramento dos músculos vertebrais da zona lombar, o sangue é expulso dessa área e, aquando do

¹⁰ É um dos componentes do sistema nervoso autónomo e é responsável, juntamente com o sistema endócrino, pela regulação de toda a actividade do organismo. Além disso, o sistema nervoso simpático actua de forma oposta ao parassimpático, preparando o organismo para responder perante situações de medo, stress e excitação, ajustando a actividade de diversos sistemas internos, maximizando o seu estado de prontidão.

desfazer do *Ásana*, é provocada uma grande afluência de sangue, favorecendo a irrigação dessa zona. Favorece também a eliminação da lordose (Amrta Súryánanda, 2018c; Lysebeth, 2009; Hermógenes, 2010; Yesudian & Haich, 1997).

Dando também a Disciplina Técnica *Yoganidrá* como exemplo, é possível atingir um relaxamento profundo e consciente que trará inúmeros benefícios ao praticante. O *Yoganidrá* permite uma recuperação física e energética rápida e estimula a produção de péptidos (soníferos naturais), que possibilitam ao corpo beneficiar dos processos de combate ao stress e são, por sua vez, favoráveis ao reforço do sistema imunitário (Amrta Súryánanda, 2018d).

Vários estudos mostraram já que a prática do Yoga tem efeitos positivos sobre o cérebro, nomeadamente no que diz respeito ao volume do hipocampo¹¹, que aparentou ser superior após a prática do Yoga. Neste contexto, foi realizado um estudo em Detroit com a participação de dois grupos, formados por 13 elementos cada e com idades compreendidas entre os 19 e os 58 anos. O primeiro grupo era composto por praticantes regulares do Yoga há pelo menos três anos, e o segundo grupo era composto por indivíduos que nunca tinham praticado Yoga. Foram encontradas diferenças significativas no volume do hipocampo esquerdo, tendo os praticantes do Yoga um maior volume de massa cinzenta do que o segundo grupo, facto também sustentado por outros estudos (Gothe et al., 2018). Desta forma, as consequências positivas sobre a memória são evidentes.

Desta forma, é possível afirmar que o Yoga é um bom aliado do bem-estar geral do indivíduo, possibilitando que o praticante se sinta retemperado e vigoroso, podendo ainda ser acrescentado que evita depressões e melhora a qualidade do sono. Através das suas Disciplinas Técnicas, o cérebro é fortemente oxigenado, com prática de *Ásana*, *Bandha* e *Pránáyáma*, por exemplo, com consequências positivas, por exemplo, no rendimento escolar e o desempenho profissional (Amrta Súryánanda, 2018b, 2018c).

¹¹ Estrutura localizada nos lóbulos do cérebro e faz parte do sistema límbico (região que regula as emoções). É considerado a principal sede da memória e é essencial na transformação de memórias de curto prazo em memórias a longo prazo.

4. Metodologia de investigação

4.1. Descrição geral do projecto de investigação

A investigação possui, no que diz respeito ao tipo de manipulação de intervenção, uma interacção indirecta (Carmo & Ferreira, 1998), uma vez que não há qualquer tipo de interferência por parte do investigador durante o preenchimento do primeiro inquérito. No segundo, houve intervenção no que diz respeito às aulas do Yoga. Trata-se de um estudo qualitativo indutivo e descritivo, assentando na análise dos comportamentos, atitudes e valores, no qual o investigador desempenha um papel importante na recolha dos dados, uma vez que a fiabilidade dos mesmos depende da sua sensibilidade e do seu conhecimento. A investigação qualitativa é indutiva uma vez que o investigador chega à compreensão dos fenómenos a partir de padrões consequentes da recolha dos dados. É também descritiva uma vez que produz dados descritivos a partir de documentos e entrevistas (Sousa & Baptista, 2011). É feita a análise, o registo e a interpretação dos factos. O inquérito por questionário foi o método escolhido para a investigação uma vez que é um meio rápido para chegar a um maior número de respostas e numa área geográfica mais abrangente e permite a comparação de resultados de forma mais eficaz (Barros & Lehfeld, 2007; Baptista, 2011). Foi realizada tendo como base dois inquéritos, embora um deles tenha sido distribuído e analisado em dois grupos distintos. Foram disponibilizados ao longo de cerca de três meses.

Participantes

Os participantes nesta investigação caracterizam-se de duas formas distintas – amostragem aleatória simples e amostragem por conveniência (Sousa & Baptista, 2011). A primeira assenta no princípio que qualquer participante tinha uma probabilidade igual de responder ao inquérito e a segunda foi selecionada, já que os participantes no segundo inquérito foram escolhidos, uma vez que praticaram de forma regular aulas do Yoga. Dividem-se em três grupos:

- Instrumentistas a frequentar o Ensino Superior ou já profissionalizados
- Instrumentistas a frequentar o Ensino Básico e Secundário
- Instrumentistas praticantes do Yoga

Procedimentos

O plano de trabalho foi constituído por várias fases: recolha dos dados, análise e comparação dos mesmos e conclusões.

No caso do inquérito para os instrumentistas do Ensino Superior ou já profissionalizados, a recolha de dados passou pela partilha, via redes sociais e e-mail, do inquérito, tanto por mim, como pelos próprios inquiridos, que partilharam com os

seus conhecidos. A recolha de dados relativa ao inquérito para os instrumentistas a frequentar o Ensino Básico e Secundário foi feita através de duas escolas – Orfeão de Leiria|Conservatório de Artes e Conservatório Regional de Castelo Branco -, que enviaram o inquérito por e-mail aos encarregados de educação dos seus alunos a partir do quarto grau (Anexo AC). Em relação ao último, destinado aos instrumentistas participantes nas aulas do Yoga, o inquérito foi enviado, via redes sociais, directamente aos destinatários.

4.2. Instrumento de recolha de dados

4.2.1. O inquérito por questionário

A palavra *inquérito* significa “acto ou efeito de inquirir, de procurar colher informações sobre”¹². É uma técnica de recolha de dados bastante utilizada em investigações de Ciências Sociais e Humanas, permitindo aferir o conhecimento ou a opinião do inquirido. De um modo geral, a construção do inquérito por questionário deve ser feita tendo em conta alguns aspectos relativos à elaboração das perguntas. As perguntas devem conter apenas o necessário, sendo objectivas e directas ao assunto, e serem em número adequado à pesquisa. Partindo do pressuposto que os inquéritos por questionário são anónimos, o indivíduo terá maior facilidade em expressar a sua opinião (Carmo & Ferreira, 1998; Sousa & Baptista, 2011).

Existem vários tipos de questões utilizadas nos questionários: questões de resposta aberta e de resposta fechada. A primeira permite ao inquirido ter liberdade e espontaneidade na resposta, não havendo alternativas de resposta; a segunda já fornece alternativas, sendo mais concretas e objectivas e permitindo que sejam analisadas de forma mais justa (Pardal & Lopes, 2011; Baptista, 2011).

4.2.2. Os inquéritos do projecto de investigação

Nos pontos seguintes serão descritos os inquéritos aplicados na investigação, referindo os objectivos de cada um e o âmbito da sua aplicação. Foram preenchidos de forma anónima, após o consentimento dos inquiridos.

Inquérito aos alunos do Ensino Superior e actuais profissionais & Inquérito aos alunos do conservatório

O presente inquérito, destinado a dois grupos distintos, foi elaborado com o propósito principal de aferir quais as principais queixas dos instrumentistas ao longo do seu percurso musical em Portugal e se, perante essas queixas, considerariam

¹² *inquérito* in Dicionário infopédia da Língua Portuguesa sem Acordo Ortográfico [em linha]. Porto: Porto Editora, 2003-2019. [consult. 2019-06-10 23:14:45]. Disponível na Internet: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa-ao/inquerito>

benéfica a inclusão de uma prática regular que as prevenisse. Foi analisado nos grupos referidos para, depois de analisados separadamente, serem comparados de forma a aferir se existem ou não diferenças nas respostas, com o avançar dos estudos.

Foi de preenchimento online, podendo ser consultado no Anexo X e foi elaborado tendo como dimensões temáticas três grandes tópicos: ansiedade, concentração e tensão muscular/física (tabela 21).

Tabela 21 Dimensões temáticas do inquérito

| <i>Dimensões temáticas</i> | <i>Questões</i> |
|-------------------------------|-----------------|
| <i>Ansiedade</i> | 6-8 |
| <i>Concentração</i> | 9-15 |
| <i>Tensão muscular/física</i> | 16-22 |

É um inquérito misto (Sousa & Baptista, 2011) uma vez que existem questões de resposta aberta e fechada, apesar de ser essencialmente constituído por perguntas do segundo grupo.

Inquérito aos instrumentistas praticantes do Yoga

Intervenção:

Durante o semestre de Verão 2015-2016 e o semestre de Inverno de 2016-2017, num total de aproximadamente 8 meses, ministrei aulas do Yoga Sámkhya (formação da responsabilidade da Confederação Portuguesa do Yoga/Yoga Sámkhya Instituto) destinadas aos alunos de Licenciatura e Mestrado em Música do Departamento de Comunicação e Arte, na Universidade de Aveiro.

As aulas foram ministradas duas vezes por semana, com a duração de 50 minutos. As aulas foram estruturadas de acordo com as Disciplinas Técnicas do Yoga e tendo em conta as características e necessidades gerais.

Descrição das aulas do Yoga:

O Yoga Sámkhya, o Yoga Tradicional, da Índia, que é um Yoga completo, com um total de catorze Disciplinas Técnicas envolvendo todas as facetas do ser humano, foi ministrado durante esse período. Cada aula incluiu todas as Disciplinas Técnicas (*Dhyána/Samádhi, Pránáyáma, Ásana, Yoganidrá, Kriyá, Mantra/Kírtanam, Jápa Tala, Jápa Shesha, Bandha, Yantra, Pújá, Mudrá, Nyása, Mánasika*). No Yoga Tradicional da Índia, existem 40 exercícios respiratórios diferentes, 108 *Ásana*, inúmeros *Kírtanam* e inumeráveis outras técnicas das restantes Disciplinas Técnicas, que foram alternados

ao longo de cada aula. São usadas ainda mais seis Disciplinas Técnicas Complementares, num total de 20 (Amrta Súryánanda, 2018a).

Formação do professor:

A instrutora do Yoga envolvida neste estudo está em formação no Curso Especial Superior do Yoga, na Confederação Portuguesa do Yoga, com o seguinte tempo de formação: instrutores (nível C) em 6 anos – 6.500 horas efectivas de formação; Professores (+ 4 anos), num total de 10 anos; Mestres (+ 4 anos), num total de 14 anos.

Inquérito:

Foi elaborado um inquérito destinado aos alunos do Departamento de Comunicação e Arte, para verificar se a prática do Yoga trouxe benefícios a estes instrumentistas, melhorando as incidências referidas nos inquéritos anteriores. Assim, o inquérito tem dois objectivos:

1. Feedback por parte dos praticantes acerca dos benefícios que sentiram ao longo desses meses de prática;
2. Aferir se, segundo a sua opinião, o Yoga seria um bom aliado na optimização da performance musical.

Foi, igualmente, de preenchimento online, encontra-se no Anexo AA, e foi elaborado tendo em conta os aspectos mais importantes do dia-a-dia como instrumentista: tensão física/muscular; ansiedade; qualidade de sono; concentração; entre outros.

É um inquérito do tipo fechado, permitindo uma comparação mais fácil das respostas e sendo mais objectivo nas perguntas colocadas (Sousa & Baptista, 2011).

5. Exposição, análise e discussão dos resultados

5.1. Inquérito aos alunos do Ensino Superior e profissionais

5.1.1. Caracterização do inquérito e da amostra

A amostra final deste inquérito inclui 69 respostas. O inquérito pretende verificar o panorama face às queixas mais frequentes (ansiedade, concentração e tensão física/muscular), no que diz respeito ao ensino superior e aos profissionais da área, e perceber a viabilidade, para os instrumentistas, da inclusão de uma prática que previna essas ocorrências. A totalidade das respostas encontra-se no Anexo Y.

Sobre os inquiridos, verifica-se que as suas idades estão compreendidas entre os 18 e os 37 anos, em que 62,3% são do sexo feminino e 37,7% do sexo masculino (tabela 22). Em relação aos seus estudos, 44,9% encontram-se na Licenciatura, 49,3% se encontram a frequentar o Mestrado, e os restantes 5,8% já têm a profissionalização (tabela 23).

Tabela 22 Género

| Género | Feminino | | Masculino | |
|--------|----------|-------|-----------|-------|
| | 62,3% | N= 43 | 37,7% | N= 26 |

Tabela 23 Grau de escolaridade

| Grau de escolaridade | Licenciatura | | Mestrado | | Profissionalização | |
|----------------------|--------------|-------|----------|-------|--------------------|------|
| | 44,9% | N= 31 | 49,3% | N= 34 | 5,8% | N= 4 |

5.1.2. Análise dos dados

A este inquérito responderam músicos de vários instrumentos, como se pode observar no gráfico 3, tal como a sua distribuição, com predominância evidente do Piano, com cerca de 26% (N=18), seguido do clarinete e do violino. O tempo que se dedicam ao estudo diário do seu instrumento varia de 0 horas a 6 horas, sendo as 4 horas diárias o regime mais adoptado pelos instrumentistas, com cerca de 31,9%.

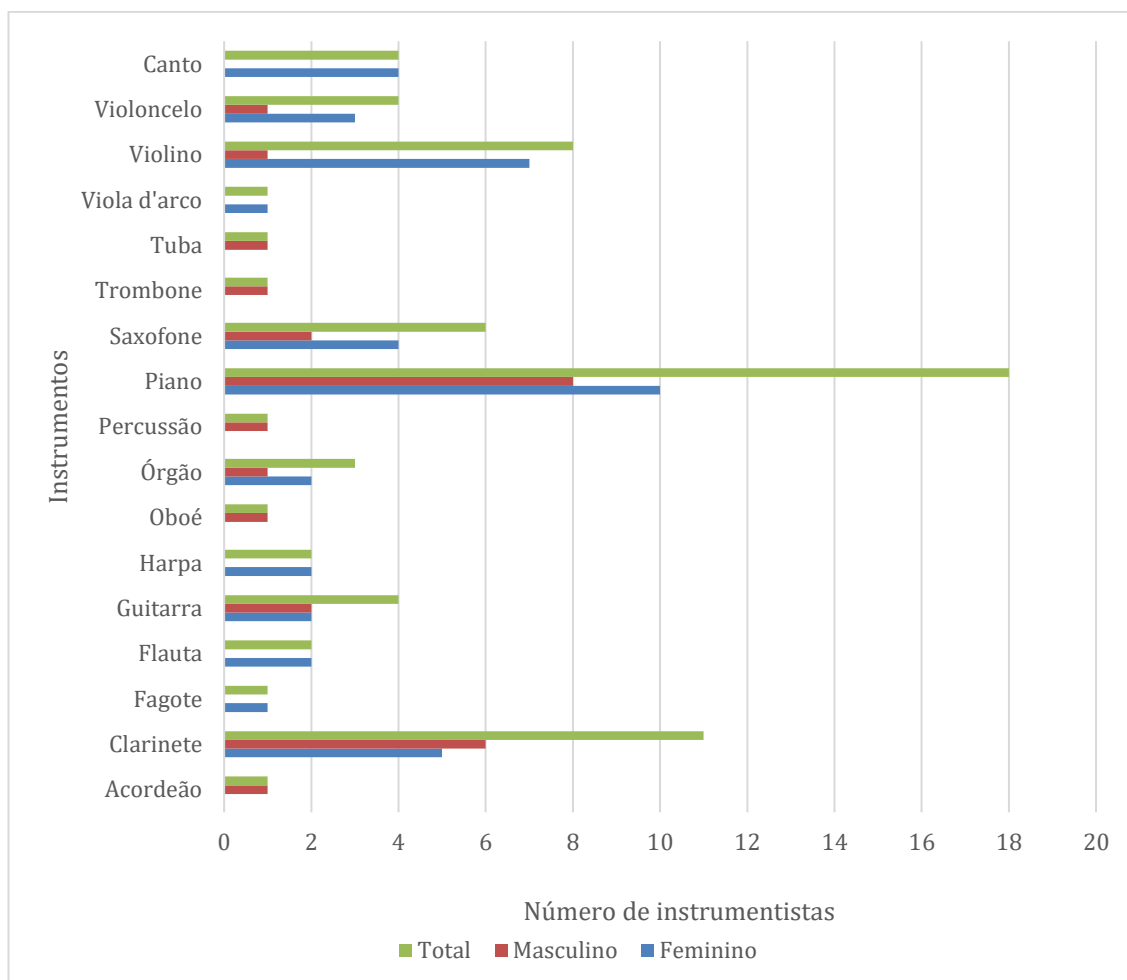


Gráfico 3 Instrumentos

5.1.2.1. Ansiedade

Na primeira grande dimensão, 71% (N=49) dos inquiridos afirma que sente ansiedade em vários momentos (gráfico 4), e das respostas afirmativas, o momento que antecede uma prova de exame e o momento que antecede uma audição/recital/concerto foram as situações mais escolhidas (gráfico 5).

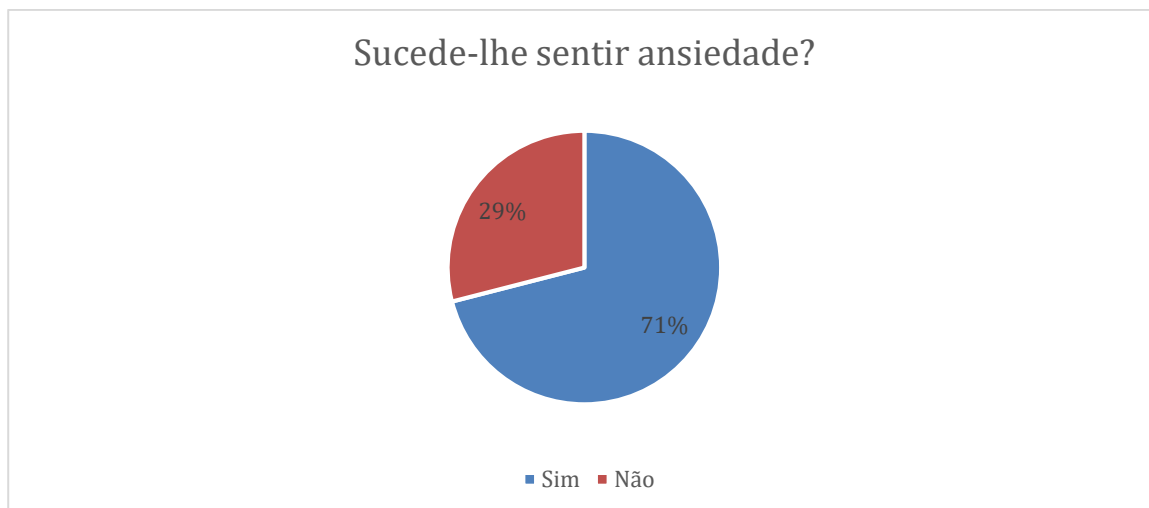


Gráfico 4 Ansiedade

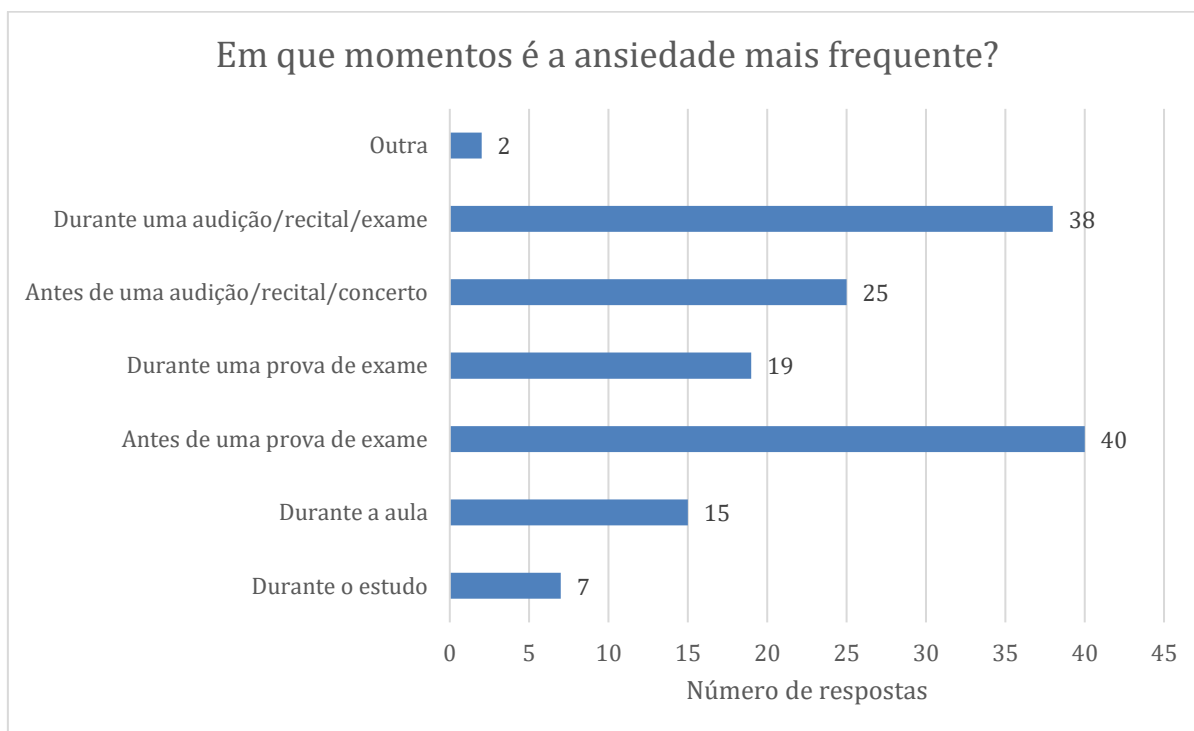


Gráfico 5 Momentos de ansiedade mais frequente

Em circunstância de audição/recital/concerto, os mesmos respondentes afirmam que se sentem mais ansiosos quando tocam sozinhos (gráfico 6) do que quando tocam em grupo.

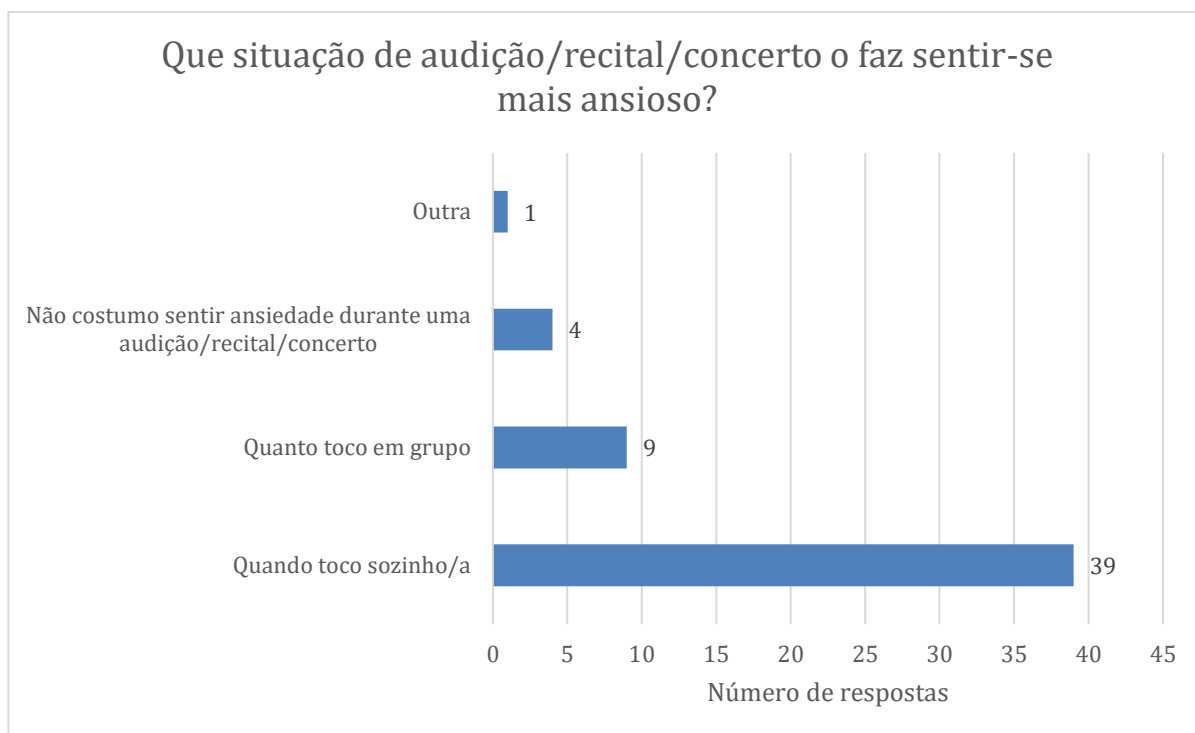


Gráfico 6 Audição/recital/concerto

5.1.2.2. Concentração

Todos os inquiridos afirmam aperceber-se se estão concentrados ou não, referindo que um dos sinais de concentração é não ter noção do tempo a passar. Também foram referidos como sinais positivos, entre outros, a procura constante de estratégias para atingir o objectivo pretendido, persistência durante o estudo, e o controlo técnico. Em contrapartida, sinais que indicam falta de concentração, segundo os inquiridos, podem ser, por exemplo, errar passagens já dominadas, dispersão de pensamentos e inquietude. Das respostas obtidas, 72,5% admitem ter, por vezes, dificuldade em se concentrar e 8,7% admite ter frequentes dificuldades de concentração (gráfico 7).

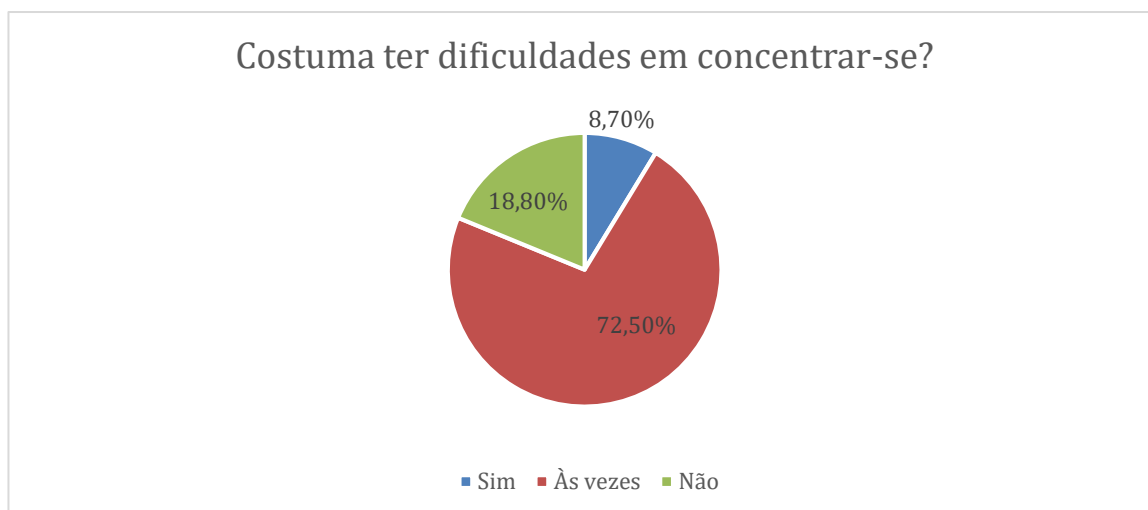


Gráfico 7 Concentração

Excluindo as respostas negativas, dos 56 restantes, 40 escolheram o estudo como sendo a situação em que é mais frequente ter dificuldade em se concentrar (gráfico 8).

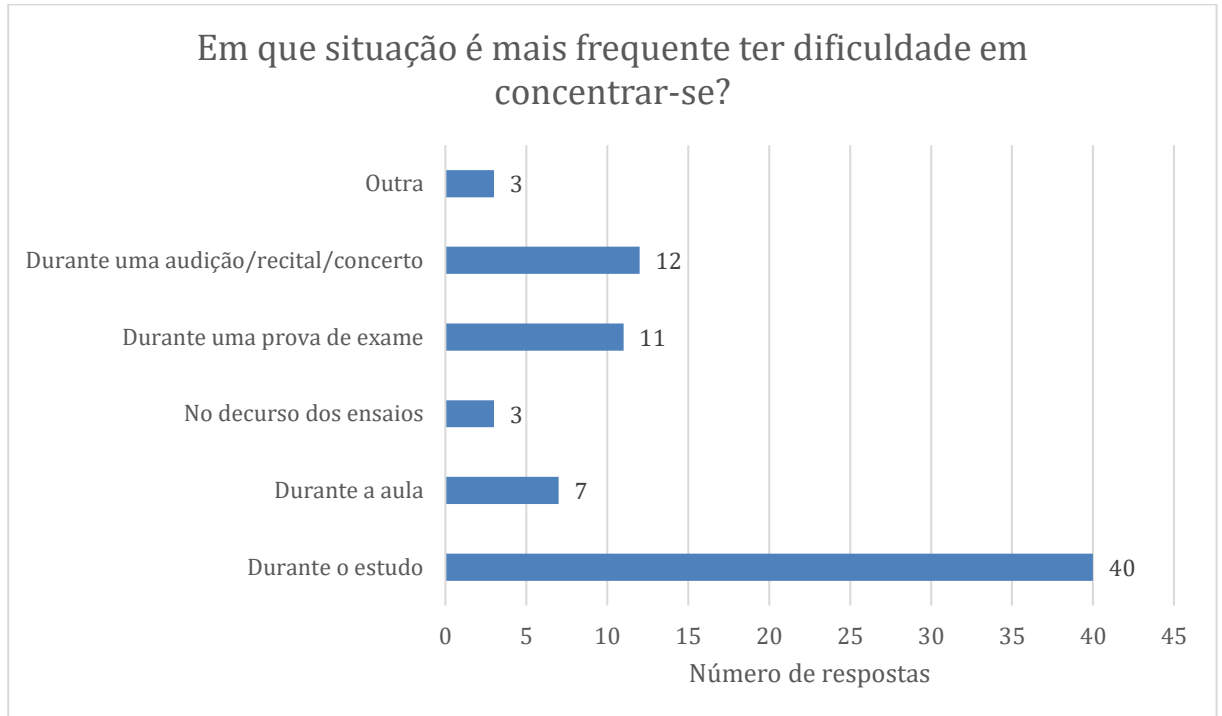


Gráfico 8 Momentos de maior dificuldade de concentração

Em relação às falhas de memória, 67,9% (N= 38) dos 56 inquiridos, que admitem ter dificuldades de concentração regulares ou esporádicas (gráfico 9), afirmam que acontece terem “brancas” e que ocorrem, com mais frequência, durante situações de bastante importância, como uma prova de exame e audição/recital/concerto (gráfico 10).

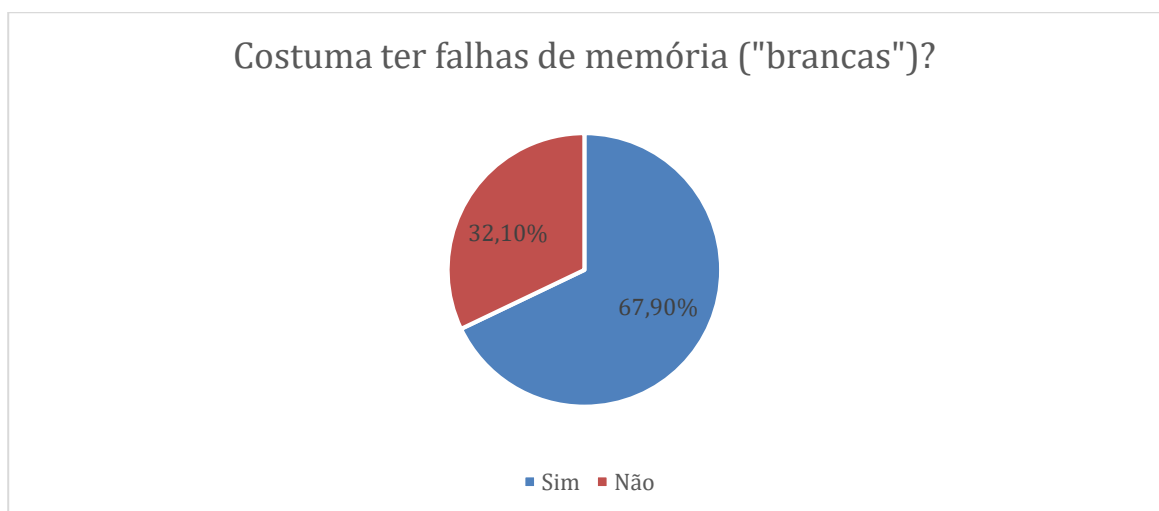


Gráfico 9 Falhas de memória

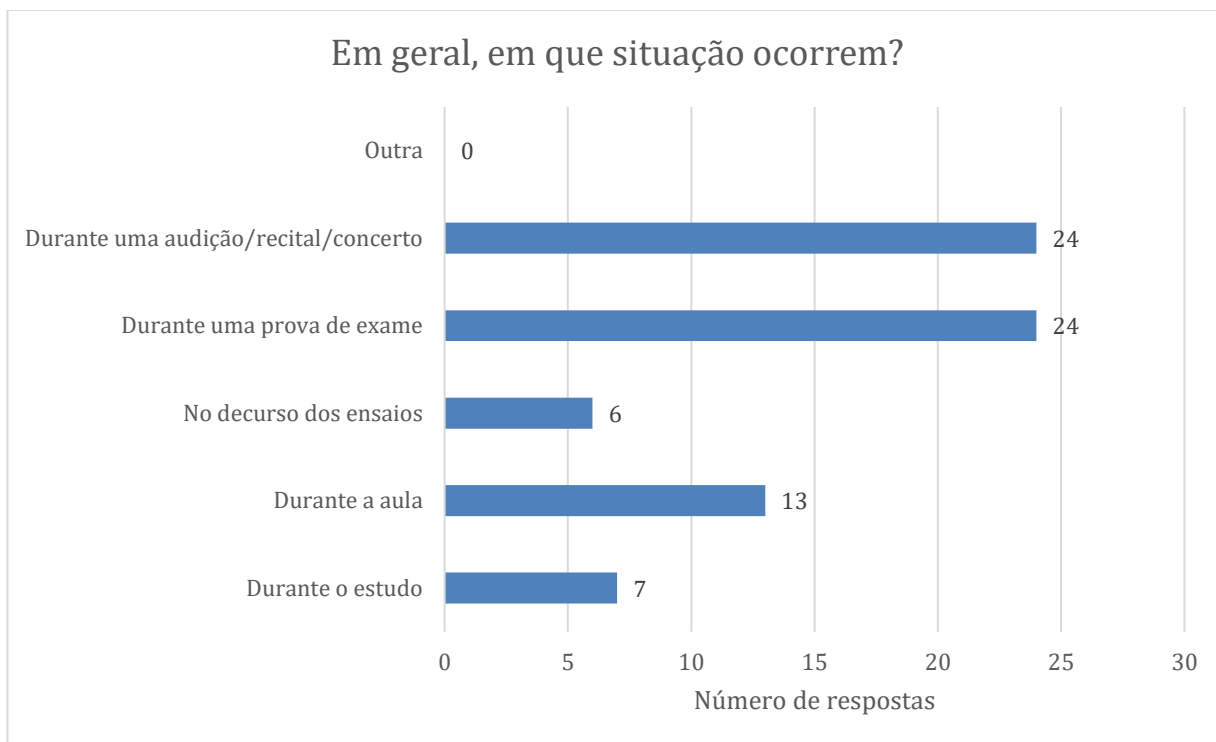


Gráfico 10 Situações mais frequentes

Os principais factores escolhidos como razões para essa ocorrência são a ansiedade/nervosismo, desconcentração e cansaço (gráfico 11).

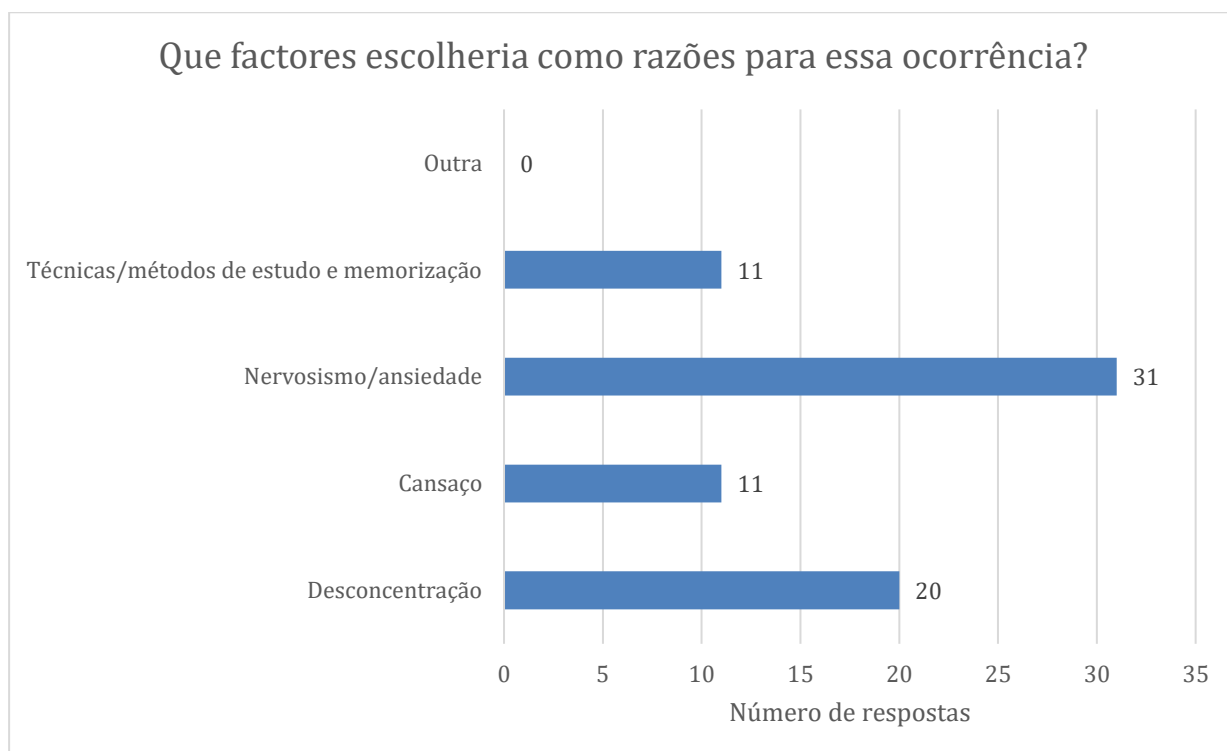


Gráfico 11 Factores para as falhas de memória

5.1.2.3. Tensão física/muscular

Dentro da última grande dimensão, 68,1% (N= 47) dos inquiridos informaram que é habitual sentirem tensão física/muscular (gráfico 12), com maior incidência nos ombros, no pescoço, nos braços e antebraços e na zona lombar (figura 1).

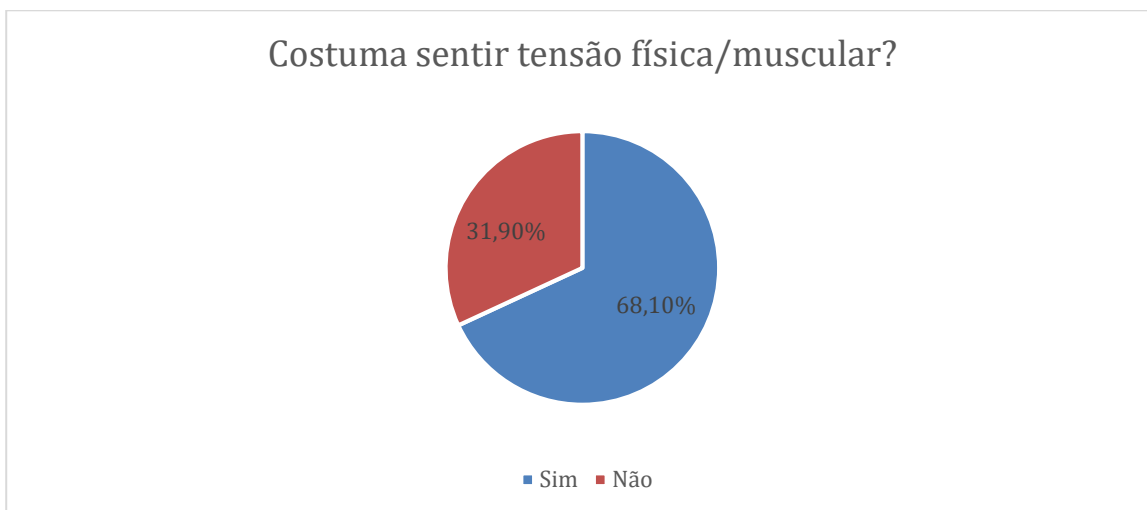
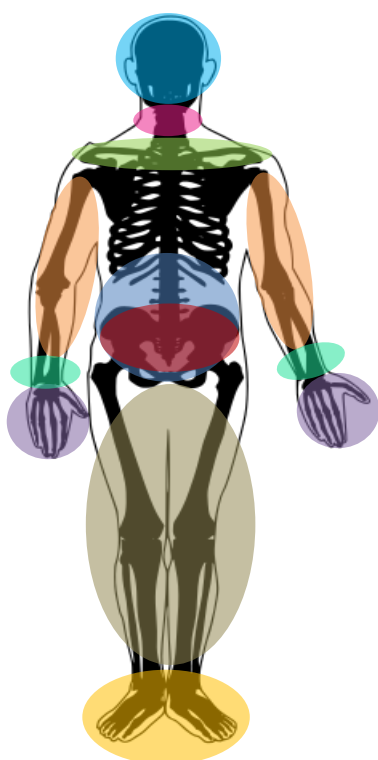


Gráfico 12 Tensão física/muscular



| Legenda | Número de respostas |
|-------------------|---------------------|
| Rosto | 6 respostas |
| Pescoço | 27 respostas |
| Ombros | 33 respostas |
| Braço e antebraço | 21 respostas |
| Pulsos | 15 respostas |
| Mãos | 12 respostas |
| Zona abdominal | 3 respostas |
| Pernas | 2 respostas |
| Pés | 1 resposta |
| Zona lombar | 19 respostas |
| Outra | 1 resposta |

Figura 1 Tensão física/muscular localizada

Perante essa tensão, 55,1% (N=38) já sofreram lesões provocadas pela prática do instrumento (gráfico 13), com incidência mais significativos ao nível dos braços e antebraços, ombros, pescoço e pulsos (figura 2).

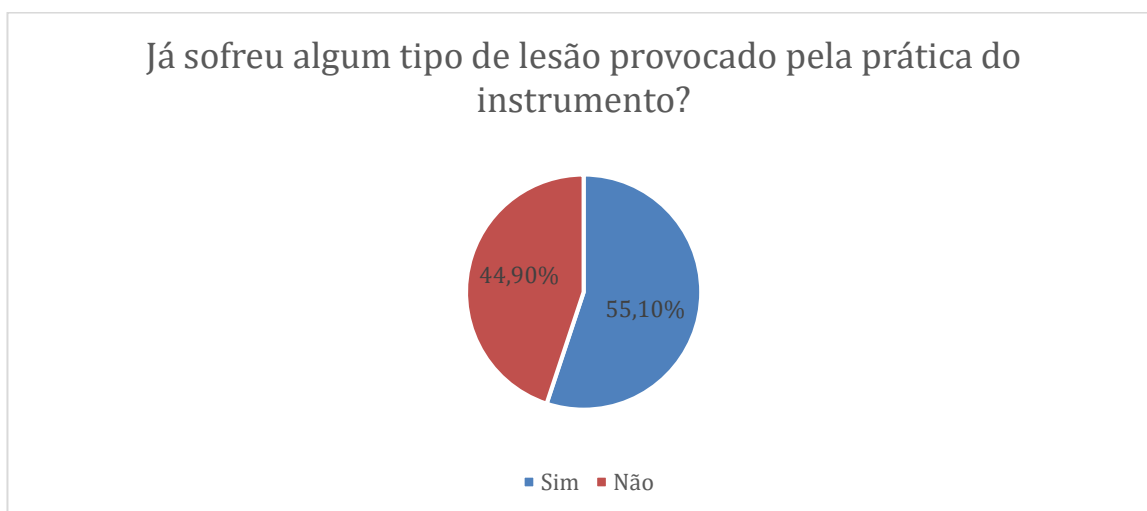
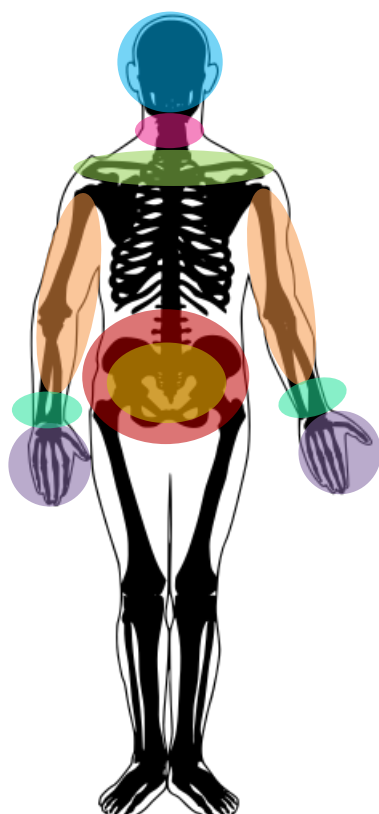


Gráfico 13 Lesão devido à prática do instrumento



| Legenda | Número de respostas |
|-------------------|---------------------|
| Pescoço | 14 respostas |
| Ombros | 15 respostas |
| Braço e antebraço | 17 respostas |
| Pulsos | 13 respostas |
| Mãos | 5 respostas |
| Zona torácica | - |
| Zona lombar | 10 respostas |
| Zona coccígea | 1 resposta |
| Outra | 2 respostas |

Figura 2 Lesão localizada

Tais resultados levam a admitir a importância de possuir a capacidade de auto-análise do corpo, durante a prática instrumental, a fim de evitar tais lesões. 95,7% (N=66) dos inquiridos afirma perceber-se do seu estado de relaxamento ou tensão

física enquanto toca. Para diminuir a tensão física/muscular, afirmaram que, durante os momentos em que se sentem mais tensos, costumam, sobretudo, usar a respiração para esse efeito, e também o alongamento do corpo/zona tensa. Tais métodos foram adoptados, sobretudo, ao longo da sua própria experiência/tentativa e devido a partilhas com colegas/professores.

Para fechar o inquérito, foi colocada a questão que formula o objectivo principal deste inquérito. Todos os inquiridos consideram benéfica a inclusão de uma prática que prevenisse as incidências anteriormente referidas no decurso dos estudos de instrumento (gráfico 14).

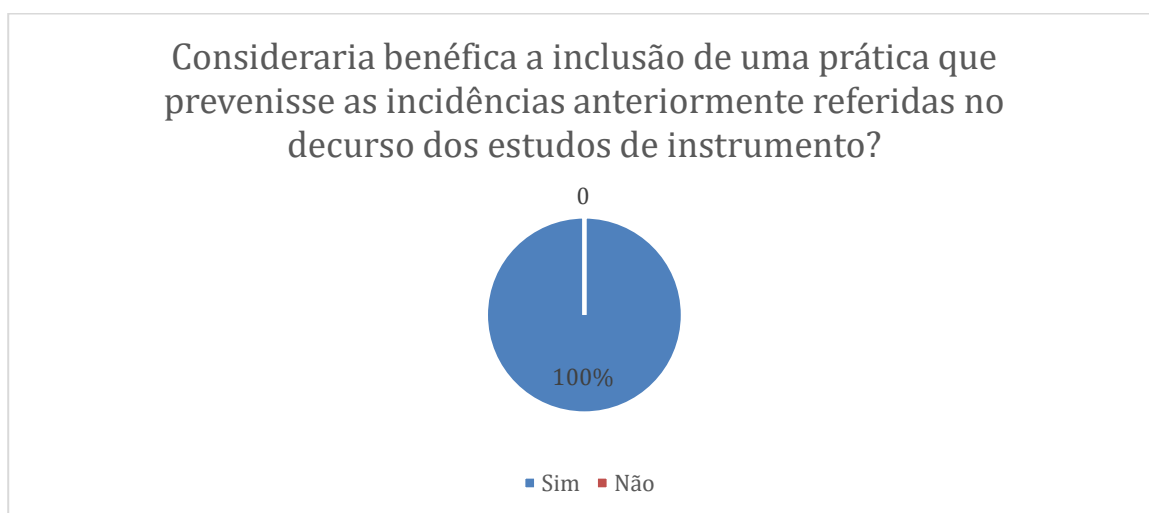


Gráfico 14 Inclusão de prática de prevenção

5.2. Inquérito aos alunos do Ensino Básico e Secundário

5.2.1. Caracterização da amostra

A amostra final deste inquérito inclui 37 respostas. O inquérito, destinado a instrumentistas ainda a frequentar o Ensino Básico e Secundário do Ensino de Música tem como objectivo aferir se, nos primeiros anos de estudo, já existem queixas entre os instrumentistas, num panorama geral, em Portugal, e, se afirmativo, verificar se os instrumentistas concordam com a necessidade de inclusão de uma prática preventiva para essas incidências. A totalidade das respostas encontra-se no Anexo Z.

Sobre os inquiridos, verifica-se que as suas idades estão compreendidas entre os 13 e os 43 anos de idade, em que 56,8% são do sexo feminino e 43,2% do sexo masculino (tabela 24). Em relação aos seus estudos, verifica-se uma maior percentagem de resposta de alunos do quinto e oitavo graus (tabela 25).

Tabela 24 Género

| Género | Feminino | | Masculino | |
|--------|----------|-------|-----------|-------|
| | | 56,8% | N= 21 | 43,2% |

Tabela 25 Grau de escolaridade

| Grau de escolaridade | 4º grau | | 5º grau | | 6º grau | | 7º grau | | 8º grau | |
|----------------------|---------|------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
| | | 2,7% | N= 1 | 37,9% | N= 14 | 13,5% | N= 5 | 16,2% | N= 6 | 29,7% |

5.2.2. Análise dos dados

A este inquérito responderam músicos de vários instrumentos, como se pode observar no gráfico 15, bem como a distribuição, com predominância evidente da Guitarra, com cerca de 21,6% (N=8), seguido do violino, com 18,9% (N=7). O tempo que dedicam ao estudo diário do seu instrumento varia de meia hora a 10 horas, sendo 1h/dia a resposta mais escolhida pelos instrumentistas, com cerca de 41,7%.

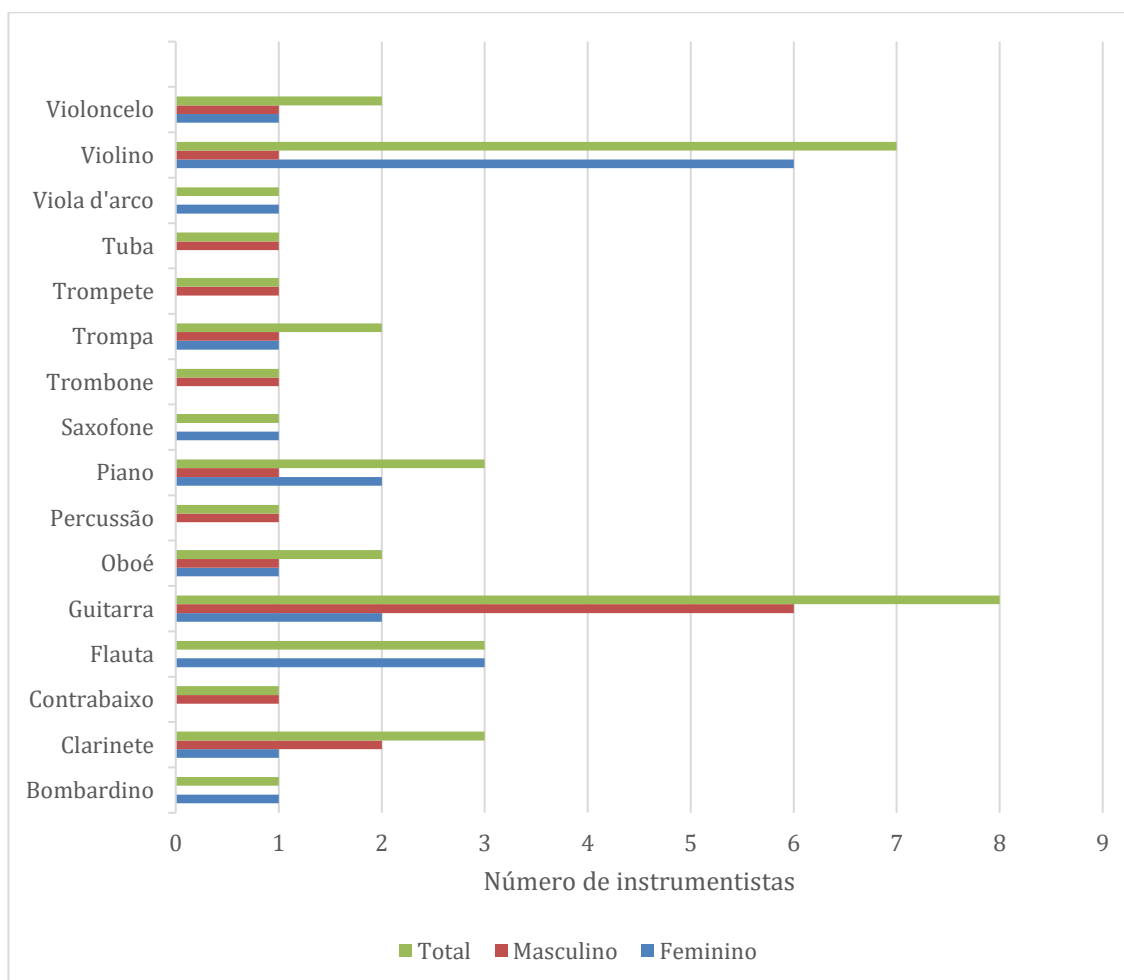


Gráfico 15 Instrumentos

5.2.2.1. Ansiedade

Acerca da primeira grande dimensão, 62,2% (N=23) dos respondentes afirma que sente ansiedade em vários momentos (gráfico 16), já durante o seu percurso pelo conservatório, especialmente antes de uma prova de exame e antes de uma audição/recital/concerto (gráfico 17).

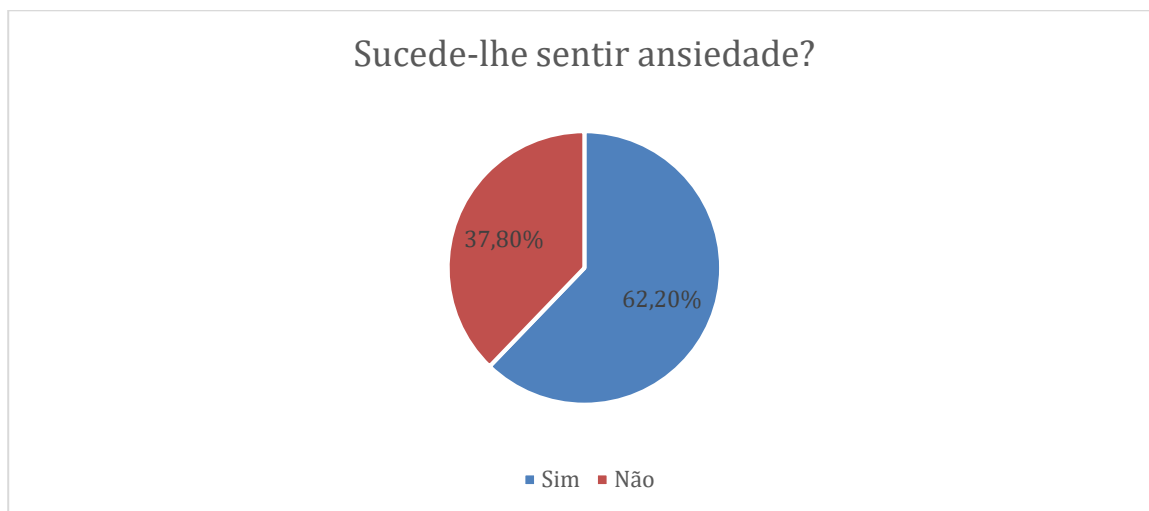


Gráfico 16 Ansiedade

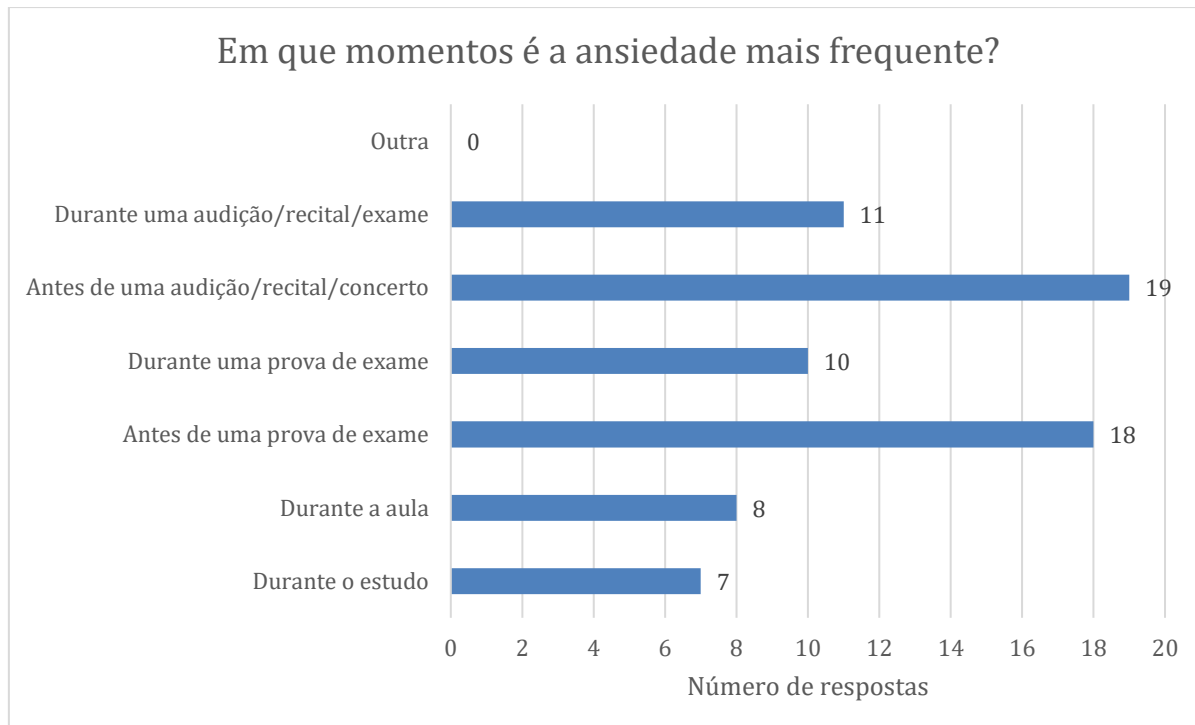


Gráfico 17 Momentos de ansiedade mais frequente

Em circunstância de audição/recital/concerto, os inquiridos afirmam que se sentem mais ansiosos quando tocam sozinhos (gráfico 18), do que quando tocam em grupo.

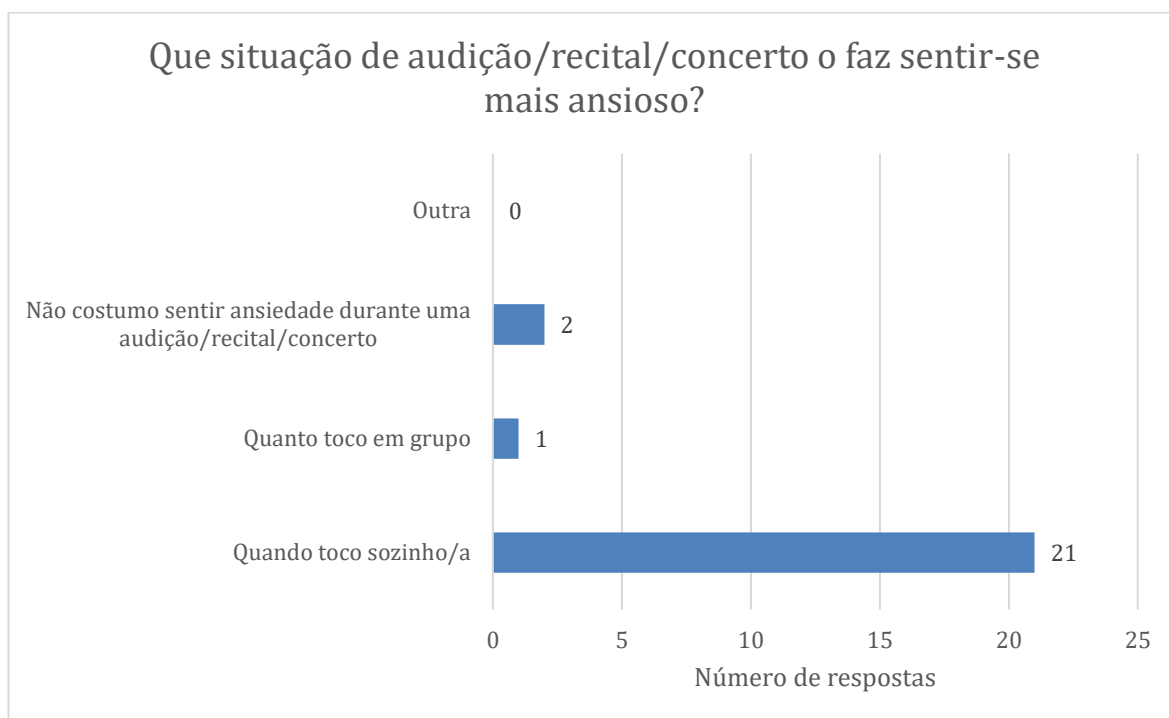


Gráfico 18 Audição/recital/concerto

5.2.2.2. Concentração

Acerca do ponto *Concentração*, 94,6% (N=35) dos inquiridos afirmam aperceber-se se estão concentrados ou não, referindo alguns sinais positivos, como a fluência e o foco no trabalho e não terem noção do tempo a passar. Em contrapartida, sinais que indicam falta de concentração, segundo os inquiridos, podem ser, por exemplo, errar passagens/notas, agitação, dispersão de pensamentos e dispersão em relação às próprias peças que estudam. Das 35 respostas afirmativas à questão anterior, 52,9% admitem ter, por vezes, dificuldade em se concentrar e os restantes afirmam não ter dificuldades a esse nível (gráfico 19).

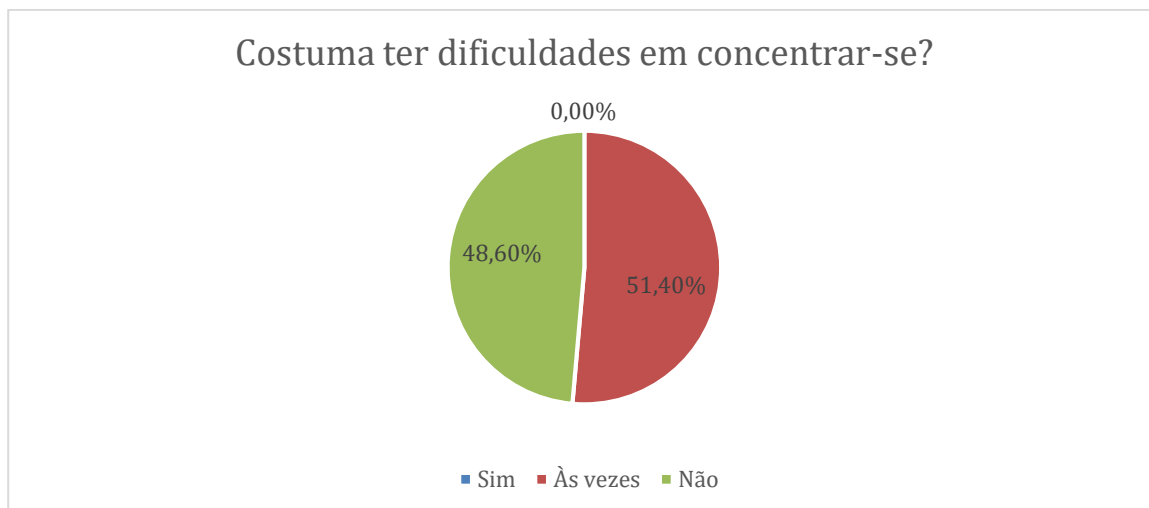


Gráfico 19 Concentração

Excluindo as respostas negativas, dos 18 restantes, 10 escolheram o estudo como sendo a situação em que é mais frequente ter dificuldade em se concentrar, seguido do momento de audição/recital/concerto (gráfico 20).

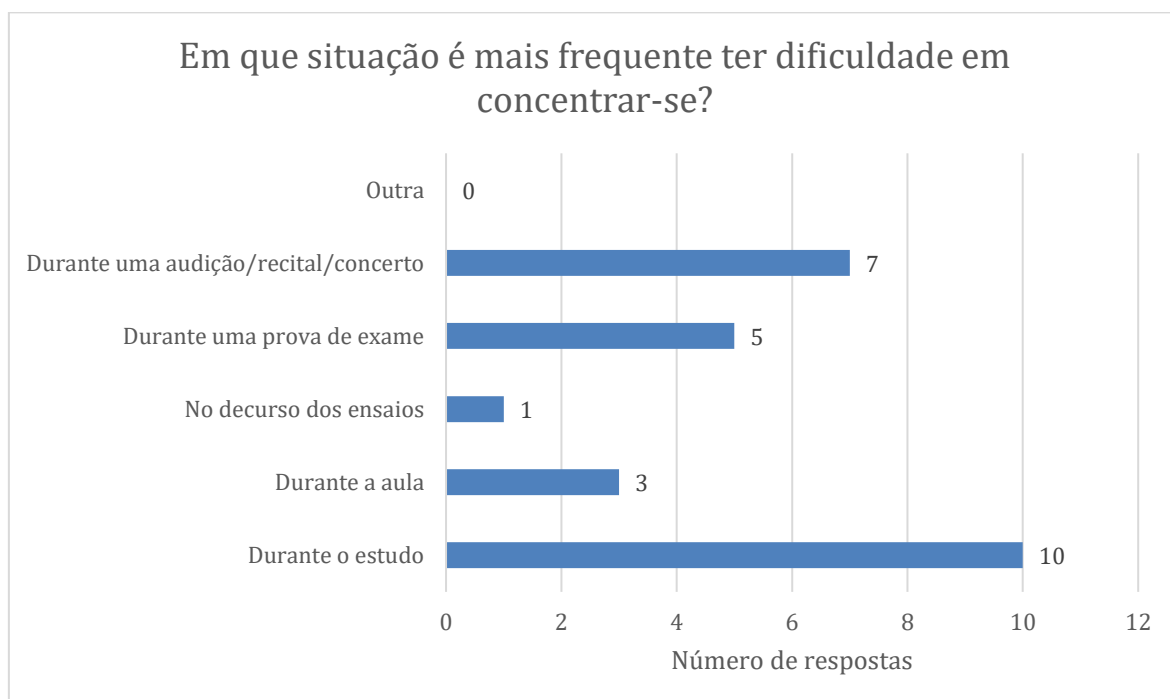


Gráfico 20 Momentos de maior dificuldade de concentração

Em relação às falhas de memória, encontra-se o mesmo número de respostas: 9 (dos 18) inquiridos, que admitem ter dificuldades de concentração esporádicas, afirmam que acontece terem “brancas” (gráfico 21) e que ocorrem, com mais frequência, durante as aulas e situações de bastante importância, como uma prova de exame e audição/recital/concerto (gráfico 22).

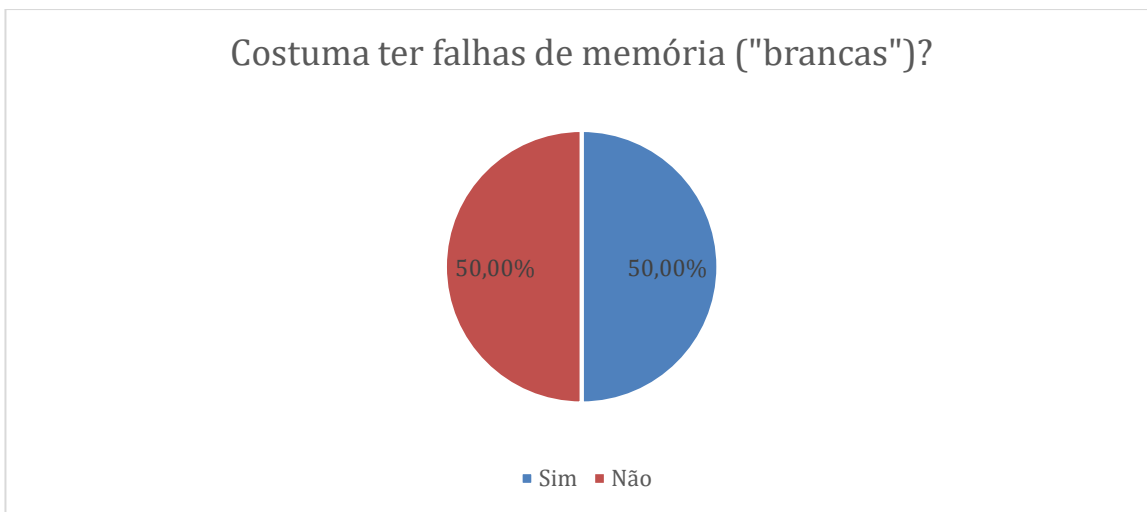


Gráfico 21 Falhas de memória

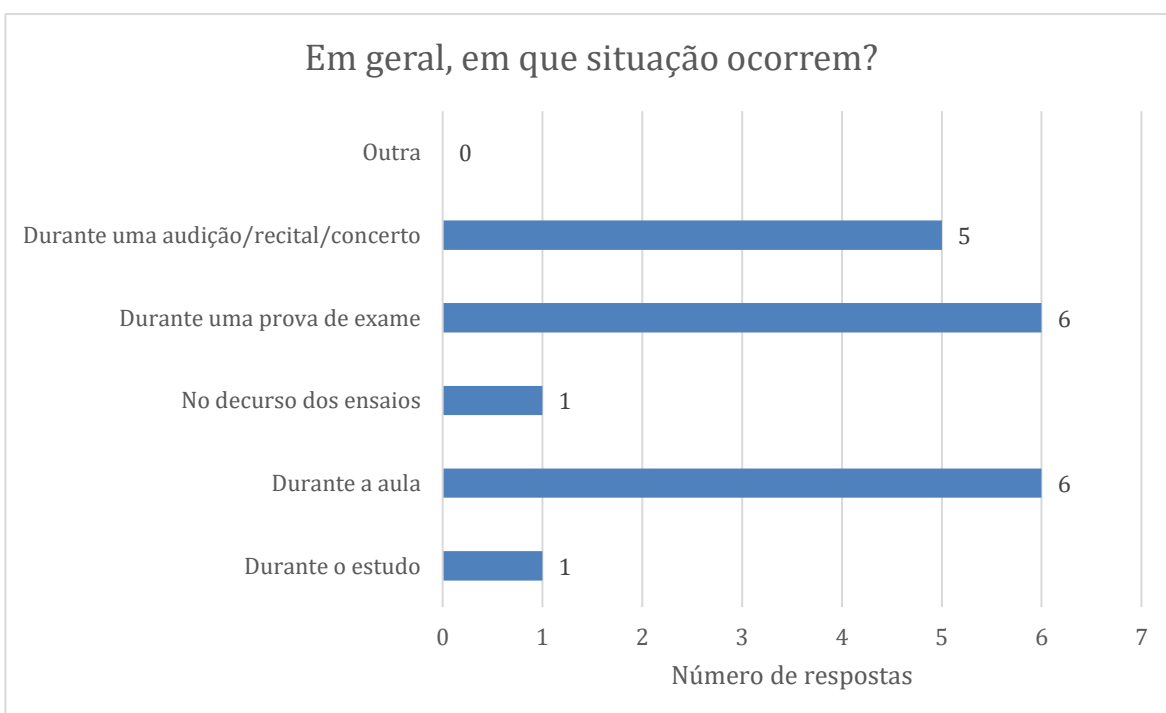


Gráfico 22 Situações mais frequentes

O principal factor escolhido como razão para essa ocorrência é a ansiedade/nervosismo (gráfico 23).

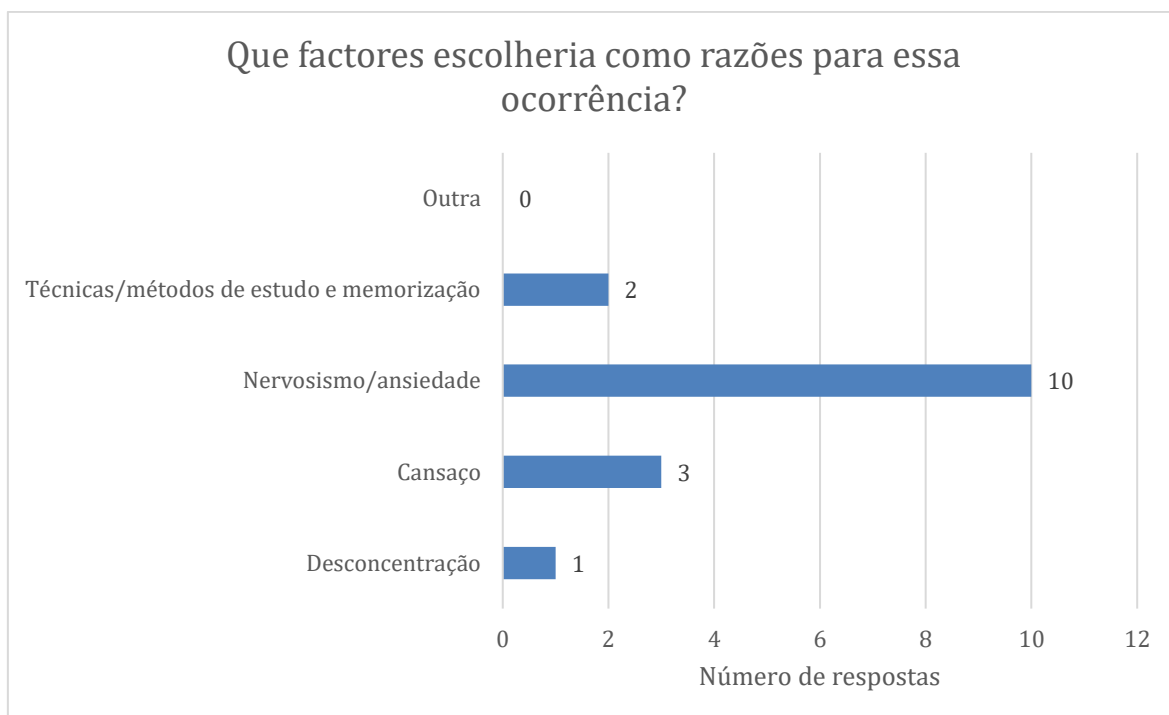


Gráfico 23 Factores para as falhas de memória

5.2.2.3. Tensão física/muscular

Dentro da última grande dimensão abordada, 67,6% (N=25) dos inquiridos informaram que é habitual sentirem tensão física/muscular (gráfico 24), com maior incidência nos ombros, no pescoço, nas mãos e nos pulsos e na zona lombar.

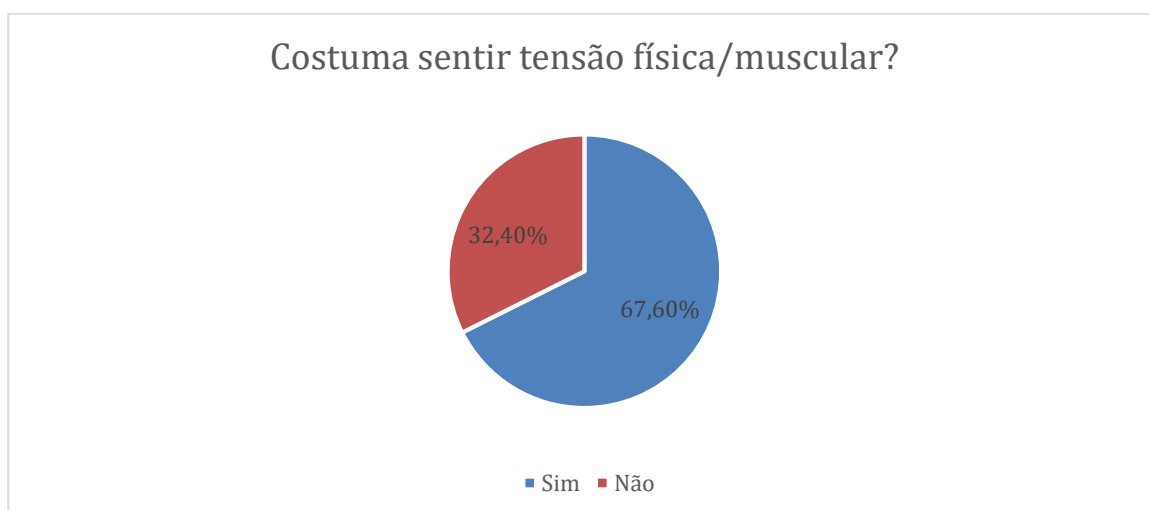


Gráfico 24 Tensão física/muscular

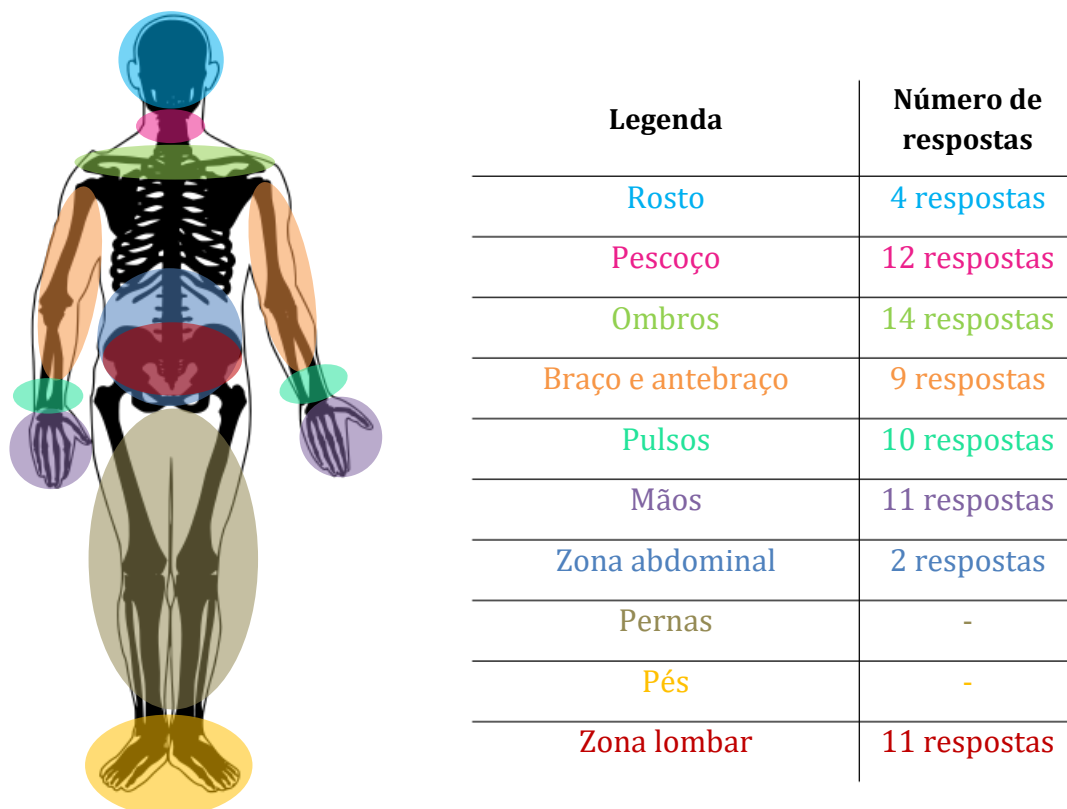


Figura 3 Tensão física/muscular localizada

Perante essa tensão, 37,8% (N=14) já sofreram lesões provocadas pela prática do instrumento (gráfico 25), com resultados mais significativos a nível dos braços e antebraços, das mãos e dos pulsos, e da zona coccígea (figura 4).

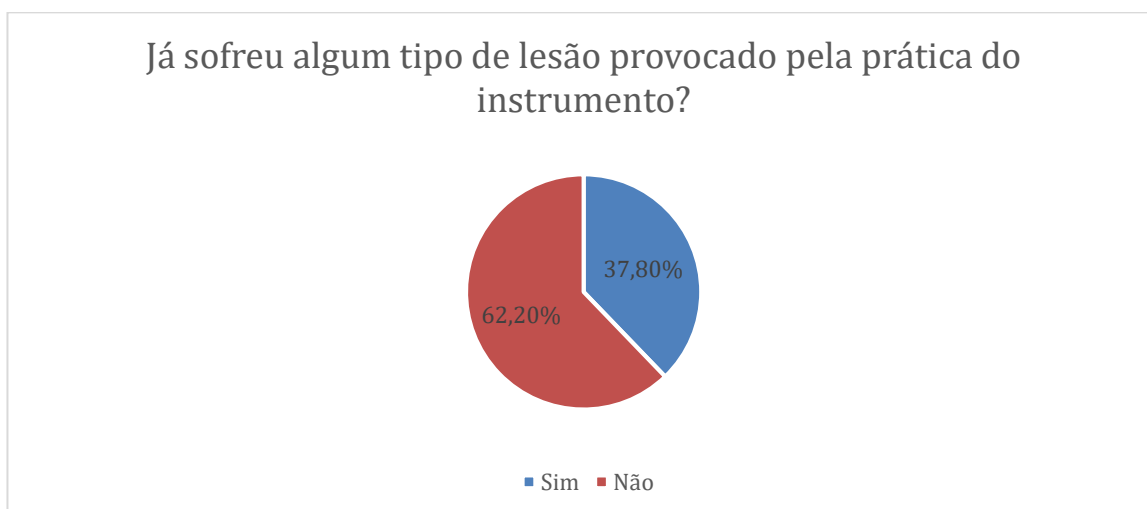
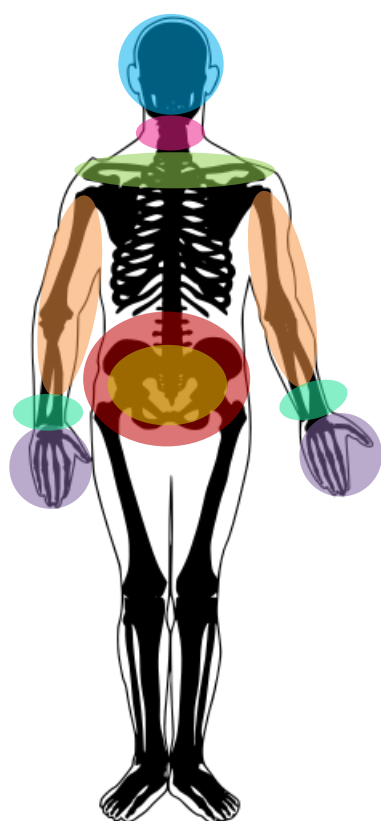


Gráfico 25 Lesão devido à prática do instrumento



| Legenda | Número de respostas |
|-------------------|---------------------|
| Pescoço | 4 respostas |
| Ombros | 4 respostas |
| Braço e antebraço | 6 respostas |
| Pulsos | 5 respostas |
| Mãos | 5 respostas |
| Zona torácica | - |
| Zona lombar | 4 respostas |
| Zona coccígea | 5 respostas |

Figura 4 Lesão localizada

Apesar de ser uma percentagem inferior, é necessário ter conhecimento do próprio corpo e prevenir lesões, especialmente tendo em conta que são alunos do Ensino Básico e Secundário que, eventualmente, poderão ainda continuar os seus estudos. Assim, a auto-análise é um campo a que se deve dedicar atenção, apesar de 83,8% (N=31) dos inquiridos afirma aperceber-se do seu estado de relaxamento ou tensão física enquanto toca. Para diminuir a tensão física/muscular, os inquiridos afirmaram que, durante os momentos em que se sentem mais tensos, costumam, sobretudo, usar a respiração para esse efeito, inspirando profunda e lentamente, e também o alongamento do corpo/zona tensa e o pensamento positivo (e visualização positiva). Tais métodos foram adoptados, sobretudo, ao longo da sua própria experiência/tentativa e devido a partilhas com colegas/professores.

Para fechar o inquérito, foi colocada a questão que formula o objectivo principal deste inquérito. Todos os inquiridos consideram benéfica a inclusão de uma prática que prevenisse as incidências anteriormente referidas no decurso dos estudos de instrumento (gráfico 26).

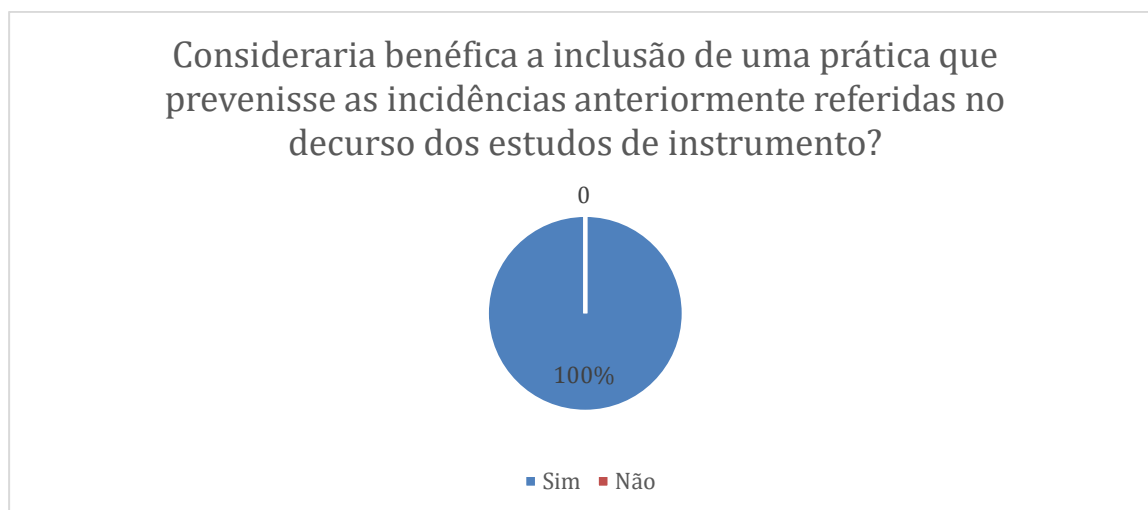


Gráfico 26 Inclusão de prática de prevenção

5.3. Comparação e discussão dos resultados anteriores

Após a análise dos resultados de forma separada, é possível agora fazer uma breve comparação a fim de perceber qual a situação dos instrumentistas a nível nacional e se é recomendável a inclusão de uma prática que previna as queixas anteriormente referidas.

Desta forma, serão comparados os resultados dos dois grupos de amostra anteriores, sendo o primeiro composto por 69 respondentes e o segundo por 37.

5.3.1. Ansiedade

Começando pelo primeiro grande tópico, é possível notar que nos dois grupos é normal sentir ansiedade, especialmente antes de momentos cruciais como uma prova de exame e uma audição/recital/concerto e, também, durante esta última situação. Também a opção “tocar sozinho” é a resposta consensual quanto à existência de níveis de ansiedade superiores à opção “tocar em grupo”. Estes resultados vão de encontro a outros estudos já realizados. Segundo Kenny (2006), Sternbach¹³ afirma que as condições a que um músico se sujeita são geradoras de níveis de stress que excedem, em muito, os níveis observados noutras profissões. Apesar disso, nem todos sofrem do mesmo nível de ansiedade e que todas as actividades como intérprete, seja como solista ou em grupo, seja músico profissional ou amador e independentemente da sua idade, estão sujeitas a esta experiência. Outro estudo, realizado por Simon & Martens (1979, as cited in Kenny & Osborne, 2006), os primeiros responsáveis pela identificação (acidental) da presença de ansiedade nas crianças, baseou-se na avaliação dos níveis de ansiedade de 719 crianças, com idades compreendidas entre os 9 e os 14 anos. Foi

¹³ Sternbach, D. J. (1995). Musicians: A Neglected Working Population in Crisis. *Organizational Risk Factors for Job Stress*.

realizada a comparação da ansiedade em testes, desporto e actividades musicais, tendo sido a última a ser destacada como sendo mais geradora de ansiedade. Tocar a solo um instrumento musical foi, de todas, a actividade mais geradora de ansiedade. Contudo, dentre as actividades de grupo (incluindo equipas de desportistas), tocar em grupo foi a que mostrou maiores níveis de ansiedade.

5.3.2. Concentração

Relativamente à concentração, a maioria dos inquiridos afirma aperceber-se se estão concentrados ou não, durante o estudo e, analisando o conteúdo nas respostas curtas, é possível aferir que são dadas respostas semelhantes, podendo destacar como sinais positivos a fluência e o foco no trabalho e a perda de noção de tempo. Como sinais negativos, foram referidos em ambos os grupos a agitação e o facto de errar notas em passagens dominadas no estudo. A situação identificada pelos grupos como sendo a mais difícil para se concentrar é durante o estudo. Para quem tem dificuldades em se concentrar, as falhas de memória também são frequentes e a situação onde acontecem com maior incidência as “brancas” é durante a aula e durante uma audição/recital/concerto e prova de exame. Como motivo principal para essas falhas de memória é referido o nervosismo/ansiedade. No entanto, é importante o instrumentista conseguir tocar de memória, sem se sentir mais ansioso por esse motivo. Numa investigação realizada por Williamon (1999) foi dado a ouvir ao público suites para violoncelo solo de Bach, com e sem memorização. Foi dada preferência à primeira opção, tocar de memória, o que parece estar de acordo com um estudo efectuado por Davidson (1993), que mostra que tocar de memória aumenta a comunicação entre o músico e o público, influenciando, de forma positiva, a percepção da expressão musical (Galvão, 2006).

5.3.3. Tensão física/muscular

No tópico Tensão física/muscular também existem bastantes semelhanças. Ambos têm percentagens elevadas no que respeita à tensão e os locais com maior incidência coincidem (ombros, pescoço, mãos e pulsos e zona lombar), apesar de no segundo grupo haver um equilíbrio maior nas respostas. Pinheira & Rodrigues (2014) dizem que as queixas dos alunos de música se centram nas regiões cervical e lombar e nos membros superiores, nomeadamente punhos e ombros, indo ao encontro das respostas dadas pelos inquiridos. Além disso, Guptill & Golem (2008, as cited in Pinheira & Rodrigues, 2014) afirmam que a probabilidade de ocorrer uma lesão, em qualquer momento da carreira, é elevada, acrescentando que o risco de lesão em alunos de música é de 90%. Na análise, verifica-se que as percentagens são inferiores e até, aparentemente, insignificantes. Contudo, os inquiridos escolheram os braços e antebraços, os ombros, o pescoço e os pulsos como os locais onde ocorrem com mais frequência, mesmo que as respostas do segundo grupo tenham sido novamente equilibradas. Para concluir este tópico, a maior parte dos inquiridos afirma que se apercebe do seu estado de relaxamento *versus* de tensão física enquanto toca e que,

através da procura e tentativa individual e da partilha com colegas/professores, para aliviar os momentos mais tensos, usa a respiração e os alongamentos.

5.3.4. Prática preventiva

Face a estas respostas, é possível chegar à conclusão que as queixas são praticamente as mesmas nos vários ciclos de estudos e até nos instrumentistas já profissionalizados e este panorama reflecte-se a nível nacional. Deste modo, todos os inquiridos consideram importante incluir uma prática regular ao longo do percurso escolar, que previna as incidências referidas.

5.4. Inquérito aos instrumentistas praticantes do Yoga

5.4.1. Caracterização da amostra

O inquérito foi enviado aos alunos mais assíduos ao longo dos meses de prática do Yoga Sámkhya no Departamento de Comunicação e Arte, na Universidade de Aveiro e, desta forma, a amostra final deste inquérito inclui 14 respostas. As idades dos praticantes estavam compreendidas entre os 20 e os 35 anos. A totalidade das respostas encontra-se no Anexo AB.

Quanto ao género dos inquiridos (tabela 26), nota-se uma clara predominância do sexo feminino, com 78,6%.

Tabela 26 Género

| Género | Feminino | | Masculino | |
|--------|----------|------|-----------|-----|
| | 78,6% | N=11 | 21,4% | N=3 |

5.4.2. Análise e discussão dos dados

Para obter *feedback* por parte dos praticantes, foram formuladas questões que ajudam a aferir se o Yoga lhes trouxe benefícios ao longo dos meses de aulas.

5.4.2.1. Tensão física/muscular

A primeira questão dizia respeito à tensão física/muscular. Todos os inquiridos responderam que, ao longo da participação nas aulas, sentiram menos tensão física/muscular (gráfico 27). Seria de esperar esta unanimidade uma vez que, durante a prática do Yoga, são várias as Disciplinas Técnicas feitas em aula que contribuem fortemente para a diminuição da tensão física/muscular.



Gráfico 27 Tensão física/muscular

A título de exemplo, podemos nomear o *Āsana* que, para maximizar o tempo na posição e, desta forma, aumentar também o controlo sobre o nosso corpo (físico e mental), sempre de forma responsável, desenvolve uma maior capacidade de relaxar em tensão. Também o *Pránáyáma* traz inúmeros benefícios aos músculos e tendões, aumentando os níveis de oxigénio no sangue, permitindo caminhar até à anulação das tensões (Amrta Súryánanda, 2018b, 2018c).

5.4.2.2. Ansiedade

Segundo Iyengar (2018), se houver ansiedade no corpo, o cérebro irá contrair-se. Porém, quando o cérebro descontraí, vai soltar todos os medos e encontra a liberdade, e, assim, vive no presente (não no passado, não no futuro). Com a chegada da “liberdade”, não há ansiedade nem nervosismo, o que significa que não há carga nos nervos nem, através deles, na mente inconsciente. Diz Iyengar que “ao eliminar a tensão das camadas internas do sistema nervoso, transformamo-las num estado de liberdade” (Iyengar, 2018, p. 132).

No que diz respeito à ansiedade, 78,6% (N=11) dos inquiridos responderam que sentiram uma melhoria no controlo da mesma, 14,3% afirmam não ter conseguido melhorar e 7,1% não se identifica com a queixa (gráfico 28).

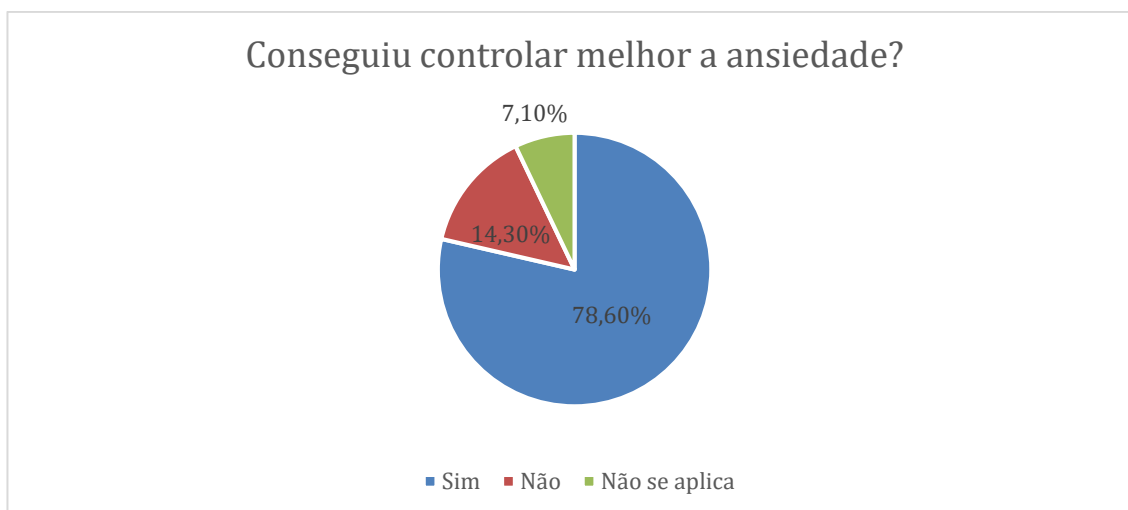


Gráfico 28 Ansiedade

A Disciplina Técnica *Mánasika* pode ser levada para o nosso dia-a-dia. Mentalizar positivamente possibilita a criação de estados mentais e emocionais positivos e que vão contribuir para o aumento da autoconfiança e, conseqüentemente, para a diminuição da ansiedade. O *Yoganidrá* também é um bom aliado contra a ansiedade, atenuando os efeitos do stress. Faz-se deitado, sem tensão de qualquer tipo (Amrta Súryánanda, 2018c, 2018d) e, por isso, está associado à ausência de ansiedade. Permite um relaxamento profundo, que, e segundo um estudo realizado por Ferris N. Pittis, em 1969, intitulado *The Biochemistry of Anxiety* (publicado pela Scientific American, 220(2), 69-75), permite reduzir a concentração de iões de lactato no sangue, responsável pela ansiedade (Hermógenes, 2010). Também aqui, o *Pránáyáma* pode ser dado como exemplo para o alívio e controlo da ansiedade. Através dos exercícios respiratórios, explorando toda a capacidade pulmonar, em especial a zona abdominal e usando o diafragma de forma consciente, é possível otimizar a absorção de oxigénio, através de respirações profundas, lentas e controladas (Amrta Súryánanda, 2018b). As técnicas do *Pránáyáma* visam todo o domínio psicofisiológico, e o relaxamento conseguido através delas permite manter a integridade do sistema nervoso. Permite ao praticante regular o fluxo de pensamentos e acções, oferece equilíbrio e força de vontade necessários para o autocontrolo, desenvolvendo uma mente estável (Iyengar, 1981; Lysebeth, 1978, 2009).

5.4.2.3. Qualidade de sono

Influenciadora de vários aspectos do nosso dia-a-dia, a qualidade do sono também foi questionada: 85,7% (N=12) dos inquiridos afirmam que o seu sono se tornou mais reparador (gráfico 29).

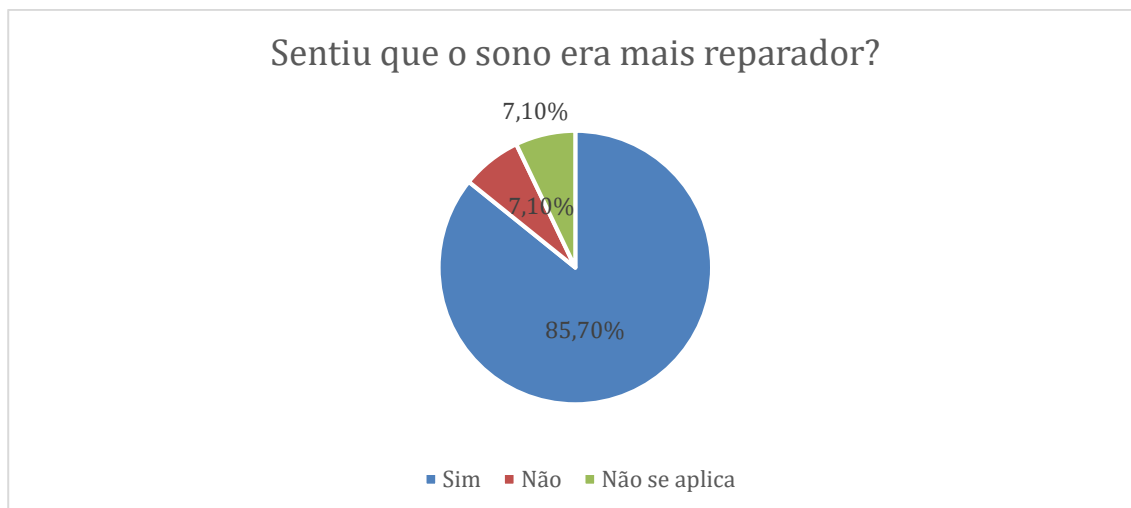


Gráfico 29 Qualidade de sono

Cada vez mais, a Ciência procura comprovar os efeitos do Yoga sobre os distúrbios no sono. Khalsa (2005) realizou um estudo, dividido em duas fases em que a primeira, a avaliação inicial, com duração de duas semanas e constituída por práticas simples diárias de Yoga, contou com a participação de 34 pessoas, e mostrou que apenas duas semanas foram suficientes para reduzir de forma significativa a insónia e o número de vezes que os participantes acordavam durante a noite, melhorando, assim, a qualidade do sono. Podemos nomear várias Disciplinas Técnicas, como o *Yoganidrá*, através do relaxamento profundo proporcionado, o *Pránáyáma* que, visando todo o domínio psicofisiológico, permite tranquilizar a mente e as emoções, e o relaxamento conseguido através dos exercícios respiratórios permite serenar os pensamentos (Iyengar, 2018; Lysebeth, 1978, 2009).

5.4.2.4. Energia no dia-a-dia

Com a melhoria da qualidade do sono e com Disciplinas Técnicas feitas em aula que permitem a recuperação física e energética (Amrta Súryánanda, 2018b, 2018c, 2018d), como por exemplo o *Yoganidrá*, o *Pránáyáma* e o *Ásana*, confirmou-se que a prática do Yoga trouxe mais energia no dia-a-dia aos praticantes, tendo 92,9% (N=13) dos inquiridos respondido de forma afirmativa (gráfico 30).

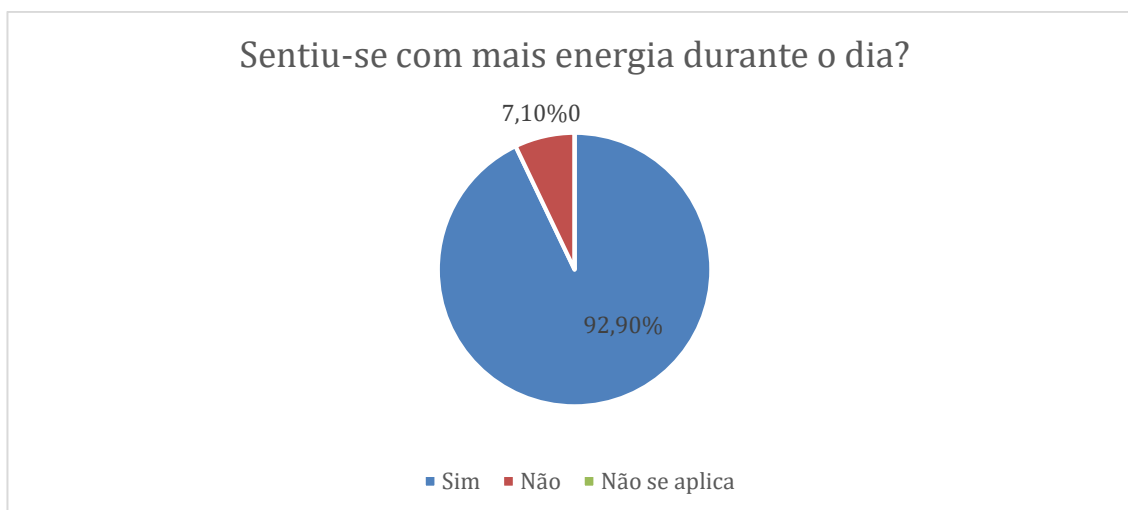


Gráfico 30 Energia no dia-a-dia

5.4.2.5. Concentração

Em relação à concentração, 71,4% (N=10) afirmam que tiveram maior facilidade em se concentrar (gráfico 31).

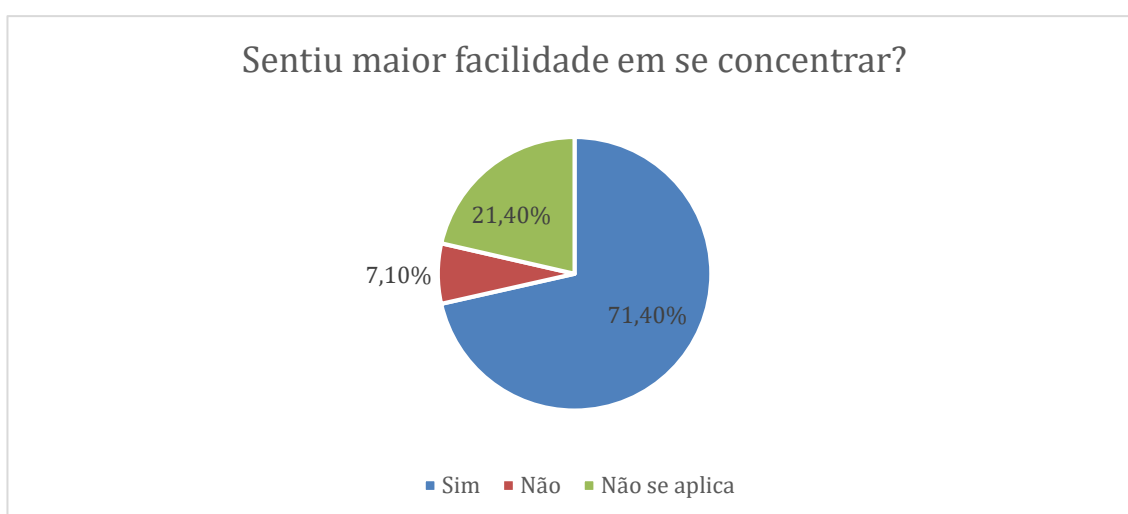


Gráfico 31 Concentração

Para trabalhar a capacidade de concentração, todas as Disciplinas Técnicas acabam por contribuir fortemente para o desenvolvimento da mesma. Podemos referir como exemplo *Kriyá*, *Kírtanam* e *Jápa Tala*, mas também *Pránáyáma*, *Ásana* e *Dhyána/Samádhi* (Amrta Súryánanda, 2018a; Hermógenes, 2010; Iyengar, 2018; Lysebeth, 2009). Está provado cientificamente, através de estudos de neuroimagem, que *Dháraná*¹⁴, uma das etapas de *Dhyána/Samádhi*, origina mudanças duradouras no cérebro e na função mental, reforçando, assim, a capacidade de concentração fora do

¹⁴ Consiste em levar a atenção da mente para um só objecto (concentração contínua).

contexto da prática do Yoga (Slagter et al., 2011). Como diz Iyengar (2018, p. 143), “tal como os macacos saltam, incansáveis, de ramo em ramo, também a mente oscila de objecto em objecto e de pensamento em pensamento”.

5.4.2.6. Gestão das emoções e tranquilidade no dia-a-dia

Mais de metade, 57,1% (N=8) considera ter aprendido a controlar/gerir melhor as suas emoções (gráfico 32) e, 78,6% (N=11) sentiu maior tranquilidade/serenidade no seu dia-a-dia (gráfico 33).

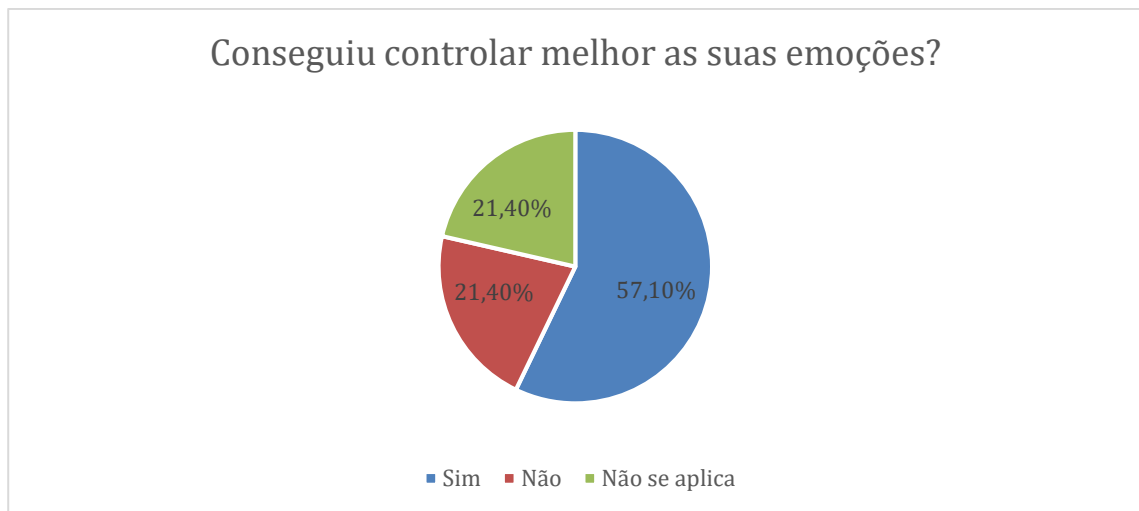


Gráfico 32 Gestão das emoções

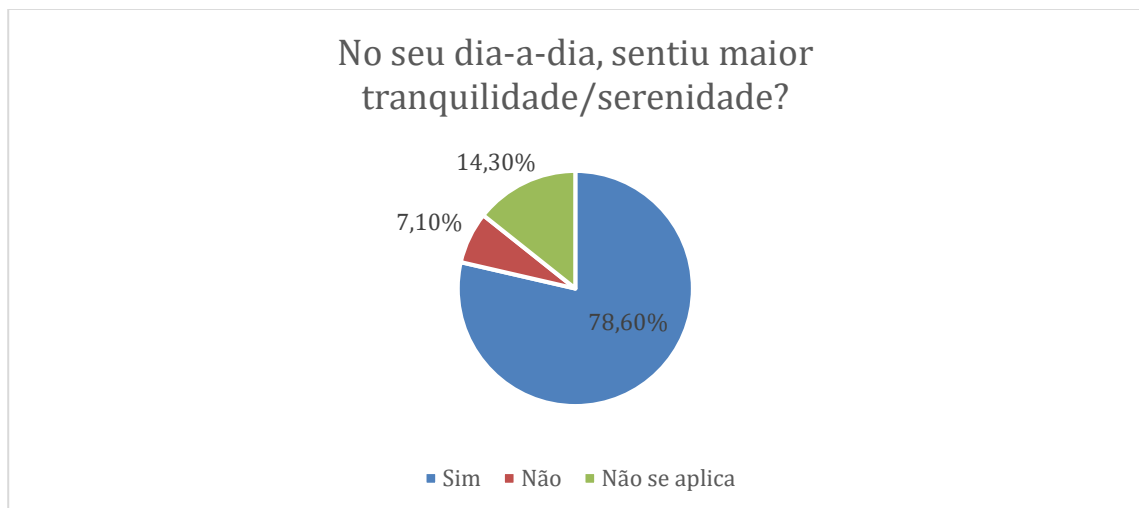


Gráfico 33 Tranquilidade/serenidade no dia-a-dia

Toda a prática do Yoga Tradicional, só por si, tem a capacidade de tranquilizar e harmonizar o corpo e mente. Segundo Iyengar (2018), os *Ásana* ajudam a desenvolver

maior tolerância no corpo (e na mente) para se ser capaz de suportar o stress e a tensão com maior facilidade. Ao maximizar a permanência na posição, trabalha-se também o autoconhecimento e auto-exigência, contribuindo para o controlo/gestão das emoções (Amrta Súryánanda, 2018c). O *Pránáyáma*, uma vez que contribui para serenar os pensamentos e ajuda a controlar as acções (Iyengar, 2018), irá igualmente contribuir para essa gestão. Além disso, também o controlo endócrino/hormonal, conseguido através dos *Bandha*, permite normalizar os níveis de hormonas de stress (adrenalina e cortisol), trazendo maior tranquilidade, e controlar e gerir melhor as emoções.

Cada vez mais são realizadas pesquisas para aferir os benefícios da prática do Yoga. Na sua revisão sistemática, os autores Chong et al. (as cited in Büssing et al., 2012) identificaram oito ensaios clínicos controlados (dos quais quatro aleatórios que preenchiam os seus critérios de selecção) e, apesar de nem todos os estudos terem utilizado os instrumentos adequados e/ou consistentes para avaliar os níveis de stress, todos indicam que a prática do Yoga pode reduzir o stress de forma eficaz.

5.4.2.7. Prática do Yoga

Em relação à prática do Yoga e à aplicação de algumas técnicas, depois de dominadas, em momentos específicos na vida de músico, 78,6% (N=11) diz ter posto em prática, desde então, técnicas (como por exemplo, exercícios respiratórios) aprendidas no decurso das aulas.

Finalmente, indo ao encontro da resposta esperada, 85,7% (N=12) considera que o Yoga poderia ser um bom aliado na optimização da performance musical, por exemplo, auxiliando na prevenção de lesões e na gestão das emoções (gráfico 34).

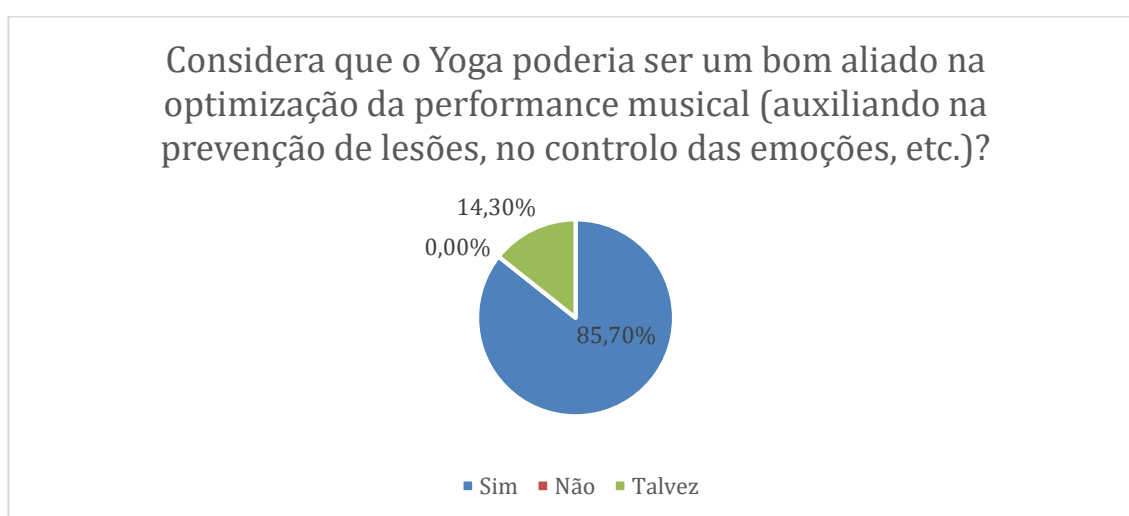


Gráfico 34 Yoga como aliado na optimização da performance musical

Após a análise das respostas fornecidas, é possível concluir que a prática do Yoga Sámkhya trouxe benefícios aos seus praticantes-instrumentistas. Estes resultados seriam de esperar já que o Yoga é uma prática profiláctica que visa o bem-estar do ser humano, na sua totalidade, trabalhando inúmeros aspectos que influenciam a qualidade de vida de um músico e, conseqüentemente, da música que interpretam.

5.5. Discussão dos resultados

Ao longo da investigação, detectaram-se algumas dificuldades, nomeadamente no que diz respeito ao volume da amostra, especialmente em relação ao grupo de instrumentistas do Ensino Básico e Secundário. Considero que dois dos motivos possam ter sido o facto de o inquérito ter sido enviado perto do fim do ano lectivo, e devido a ter sido enviado aos pais para obter o seu consentimento, uma vez que eram menores de idade. Há também que ressaltar o facto de o grupo de instrumentistas que praticaram Yoga, para além de ser uma amostra relativamente pequena, ter respondido ao inquérito procurando lembrar o que sentiram há cerca de dois anos.

Contudo, acerca da amostragem, é possível fazer uma caracterização genérica quanto às dimensões faladas. Na dimensão da Ansiedade, a amostra caracteriza-se pela presença de ansiedade de forma regular durante as suas actividades e responsabilidades. No que concerne à dimensão Concentração, os respondentes revelam reconhecer os momentos de concentração em oposição a momentos de desconcentração, referindo os sinais que ajudam a perceber esses momentos. Ainda dentro deste tópico, a amostra geral mostrou sofrer de falhas de memória durante a sua performance ou aula. Na última dimensão, Tensão física/muscular, nota-se que, desde cedo, os músicos criam tensão ao tocar o seu instrumento, o que poderá originar lesões, como já aconteceu a uma percentagem considerável dos inquiridos. Além disso, os inquiridos afirmam reconhecer, enquanto tocam, os estados de relaxamento em contraste com os estados de tensão física, sendo que para obstar a estes recorrem a técnicas que se revelaram transversais a todos os respondentes.

Desta forma, após a análise e discussão dos resultados, dentro de cada inquérito, pretende-se discutir o resultado final e chegar ao cerne da investigação: *poderá ser o Yoga um bom aliado na optimização da performance musical?* A amostragem é composta por um total de 106 instrumentistas, dos vários ciclos de ensino, e pelo grupo de 14 instrumentistas que praticaram Yoga.

Perante os resultados verificados, constata-se que desde cedo os instrumentistas começam a ter dificuldades que poderão influenciar negativamente a sua performance musical. Apesar de nem todos afirmarem sofrer de ansiedade, de falta de concentração e de tensão física/muscular, podemos observar, a partir das suas respostas, que são aspectos que, na sua generalidade, estão presentes, desde cedo, no seu percurso musical. Os resultados obtidos estiveram de acordo com a revisão da literatura, como se pôde observar ao longo da comparação dos resultados.

A partir destes resultados, foi distribuído, então, o inquérito aos instrumentistas que praticaram Yoga. Indo ao encontro do meu pressuposto, todos os respondentes notaram os efeitos benéficos da prática do Yoga em relação aos parâmetros supracitados.

No que diz respeito às três dimensões referidas – ansiedade, concentração e tensão física/muscular –, é possível enumerar, então, vantagens da prática do Yoga. De notar que é a prática completa e regular do Yoga Tradicional que permite que o praticante obtenha os benefícios do Yoga.

De um modo geral, a prática regular do Yoga traz inúmeros benefícios no que diz respeito ao controlo e gestão da ansiedade, nomeadamente o aumento da autoconfiança, da auto-estima, permitindo atingir um cada vez maior equilíbrio emocional e mental, fundamental para momentos de ansiedade. Segundo Svámin Satyánanda Sarasvatí (1976) e Iyengar (2018), a prática de *Ásana* ajuda na resolução de dificuldades mentais, como a ansiedade, já que promove confiança e segurança em nós mesmos, aspectos que afectam directamente a performance. Aumenta, também, o controlo sobre as nossas emoções, possibilitando suportar situações difíceis de forma lúcida e, nomeadamente os *Ásana* de equilíbrio, têm repercussões no equilíbrio emocional e mental, conferindo uma maior resistência emocional e neurológica (Amrta Súryánanda, 2018c). Outro factor influenciador da ansiedade é a auto-estima, dois aspectos que, como referido, são inversamente proporcionais. Uma condição que promove a auto-estima é a gratidão¹⁵. Morin (2015) afirma que vários estudos provam que ser grato promove a saúde emocional, uma vez que esse sentimento reduz inúmeras emoções tóxicas e diz promover a saúde mental. Afirma que a pesquisa em anos recentes demonstrou que a gratidão diminui o stress e que pode desempenhar um papel importante na superação de uma situação desagradável e marcante. Finalmente, afirma que a gratidão pode ainda aumentar a auto-estima que, por sua vez, terá influência na ansiedade. Refere um estudo realizado em atletas e publicado no *Journal of Applied Sport Psychology*, que concluiu que a gratidão aumenta a auto-estima dos atletas, uma componente essencial para um desempenho otimizado. Mais auto-estima, menos ansiedade. Tal como os atletas, os instrumentistas, frequentemente comparados aos primeiros, poderão otimizar a sua performance desta forma.

O *Pújá* é a Disciplina Técnica do Yoga que explora e promove a gratidão (bem como a humildade). O *Pújá* pode estar presente no nosso dia-a-dia, possibilitando que assim retiremos os seus benefícios contribuindo, dessa forma, superar situações que trazem consigo a ansiedade.

¹⁵ Atitude positiva, acto de retribuição, de reconhecimento.

Também a prática completa do Yoga tem efeitos reforçadores da concentração, já que treina abstracção dos sentidos e leva o praticante a concentrar-se tanto em sons concentradores, símbolos concentradores ou, por exemplo, no próprio corpo do praticante. Acerca desta segunda dimensão, podemos referir várias Disciplinas Técnicas como *Dhyána/Samádhi*, *Yantra* e o *Jápa Tala* como reforçadores da concentração, graças à prática regular de meditação coadjuvada de símbolos concentradores, e à repetição de sons concentradores. Além disso, também o *Ásana* tem um papel importante. A nossa consciência expande-se pelo corpo e, desta forma, os pensamentos que nos perturbam desaparecem e a nossa mente concentra-se no nosso corpo e na consciência como um todo. Desta forma, o cérebro torna-se mais receptivo e a concentração transforma-se em algo natural, já que são criadas condições que facilitam a concentração (Hermógenes, 2010; Iyengar, 2018; Lysebeth, 2009). Também através dos exercícios respiratórios é possível trabalhar a concentração, uma vez que *Pránáyáma* ajuda a mente a estar concentrada, permitindo regular o fluxo de pensamentos e acções (Iyengar, 2018). Ao trabalhar estes aspectos, será cada vez mais fácil ao instrumentista concentrar-se no seu corpo e no seu instrumento, conseguindo um estudo mais rentável, uma performance mais intensa, entre outros.

Quando se fala em tensão (terceira dimensão), pensamos imediatamente no seu oposto: o relaxamento. Através da prática do Yoga é possível aprender a relaxar em momentos de maior tensão e é possível também atingir estados de relaxamento mais profundos, que irão ter uma forte acção na tensão física/muscular. Por exemplo, através do *Yoganidrá*, é possível atingir estados de relaxamento mais profundos que o sono, associados à ausência de tensão (Satyánanda, 1976). Em *Ásana*, é importante o relaxamento em tensão, durante a execução do *Ásana* e não entre eles (Amrta Súryánanda, 2018). Relaxar é sinónimo de libertar a tensão muscular dispensável do corpo, produzindo “firmeza no corpo interior e serenidade na mente” (Iyengar, 2018, p. 63). A Disciplina Técnica de *Mantra/Kírtanam* também permite reduzir a tensão. H. H. Svámin Shivánanda Sarasvatí (2014) afirma que um *Kírtanam*, ao ser vocalizado, faz com que as partes do corpo afectadas pela tensão retornem ao seu estado natural, livres de tensão. *Pújá* também promove a saúde física (Morin, 2015), uma vez que as pessoas mais gratas têm maior tendência a cuidar de si mesmas, dedicando-se a práticas que promovam o seu bem-estar, como o Yoga. Ao aliviar a tensão ao longo da prática do Yoga, o nosso corpo e a nossa mente estarão mais receptivos para a actividade de instrumentista e as lesões poderão ser evitadas. Também o *Pránáyáma* contribui para o alívio da tensão física/muscular. Grande parte dos inquiridos referiram, até, que a respiração (controlada e lenta) era uma estratégia por eles utilizada.

Aspectos sobre os quais incidiu a revisão da literatura por serem pertinentes para este estudo, designados ali como Pressupostos para uma performance otimizada – a

auto-estima, a autoconfiança, a respiração e a visualização -, não foram, é certo, mencionados de forma directa nos inquéritos (apesar de referidos com frequência pelos inquiridos como estratégias adoptadas pelos mesmos como forma de alívio de tensão e ansiedade, por exemplo), mas são trabalhados ao longo da prática do Yoga, de forma mais profunda e consciente. O controlo da respiração, da adrenalina e, ainda, a gestão do binómio oxigénio/dióxido de carbono são aspectos sobre os quais o Yoga também incide de forma intensa através, por exemplo, da Disciplina Técnica de *Pránáyáma*, e a visualização, positiva e reforçadora da autoconfiança e da auto-estima, é fortalecida através de, por exemplo, *Mánasika*.

A partir dos resultados, observa-se que prática do Yoga seria benéfica para prevenir ou neutralizar, de forma muito eficaz, o stress físico e psicológico que os músicos enfrentam. Tal é sustentado pelos autores Khalsa & Cope (2006), apoiando a sua opinião em diversos estudos pelos próprios realizados e por outros autores, como Wilson & Roland (2002)¹⁶ e Brandfonbrener & Kjelland (2002)¹⁷. O Yoga promove uma melhoria no desempenho musical, uma vez que, a nível técnico-motor, reduz a tensão muscular e melhora a actividade neuromuscular, flexibilidade, resistência e coordenação. Relativamente ao foro psicológico, cultiva o foco e a consciência plena, permitindo melhorar a experiência de imersão e de “fluxo” e prazer vivenciados pelo músico durante o acto performativo (Butzer et al., 2017; Khalsa et al., 2013; Khalsa & Cope, 2006).

A prática do Yoga tem-se revelado uma forma viável para atingir níveis de bem-estar superiores, melhorando tanto do desempenho da mente como o do corpo e, desta forma, otimizar os estados fisiológicos e psicológicos, condições indispensáveis para a optimização da performance musical (Butzer et al., 2017; Khalsa & Cope, 2006).

Num nível mais prático, o Yoga é um meio de equilibrar e harmonizar o corpo, a mente e as emoções e isto é feito através das várias Disciplinas Técnicas. A partir do corpo, o Yoga move-se até aos níveis mental e emocional, trazendo um sentimento de contentamento autoconfiante, de felicidade, mesmo para quem tem pouco tempo de prática (Iyengar, 2018; Satyánanda, 2008).

¹⁶ in Parncutt, R. & McPherson, G. E. (2002). *The science & psychology of music performance: creative strategies for teaching and learning* (pp. 47-61). Oxford: Oxford University Press

¹⁷ in Parncutt, R. & McPherson, G. E. (2002). *The science & psychology of music performance: creative strategies for teaching and learning* (pp. 83-96). Oxford: Oxford University Press,

6. Conclusão

Tendo como base os dados recolhidos e analisados, bem como os dados da revisão de literatura, pode concluir-se que seria benéfico e vantajoso criar formas de prevenção para as queixas apresentadas e que, uma vez que essas queixas surgem logo nos primeiros anos de estudo do instrumento, é necessário repensar a situação escolar desde os primeiros graus.

Os resultados dos inquéritos aos instrumentistas do Ensino Básico e Secundário e aos instrumentistas do Ensino Superior e profissionais mostram que há problemas específicos a nível da população sendo, de um modo geral, a ansiedade, dificuldades de concentração e tensão física/muscular.

É possível também observar que, em relação à população de instrumentistas do Departamento de Comunicação e Arte, a prática do Yoga ajudou a reduzir a tensão física/muscular, a reduzir a ansiedade, a melhorar a qualidade do sono, ajudou a relaxar, a ter mais energia e a gerir as emoções, e ajudou a aumentar os níveis de concentração.

Desta forma, conclui-se que o Yoga poderá ser, como se pôde aferir ao longo desta investigação preliminar e como tem vindo a ser comprovado, uma forma viável e eficaz de responder às necessidades da população de músicos, tornando, provavelmente, as carreiras musicais mais longas e produtivas e criar uma nova geração de músicos mais preparada física e mentalmente para a profissão que vai abraçar.

No futuro, consideramos que a inclusão do Yoga na formação musical poderá ser, portanto, uma forma muito eficaz de melhorar a qualidade de vida e as performances dos instrumentistas, assim como, possivelmente e conseqüentemente, a performance académica dos músicos. O próximo passo desta investigação seria ministrar aulas do Yoga Tradicional, de forma regular, a instrumentistas dos vários ciclos de estudos, e comprovar, através dessa aplicação, que o Yoga é uma mais-valia para os instrumentistas.

7. Referências Bibliográficas

- Andrade, E. Q., & Fonseca, J. G. M. (2000). Artista-atleta: Reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas. *Per Musi*, 2, 118-128.
- Baptista, A. V. (2011). Questionários e entrevistas: *Procedimentos para a sua construção*. Retrieved from https://eraizes.ipsantarem.pt/moodle/pluginfile.php/19806/mod_resource/content/0/quest_entrev_30Mar11.pdf
- Barbar, A. E., Crippa, J. A., & Osório, F. L. (2014). Parameters for screening music performance anxiety. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 36, 245-247.
- Barros, A. J. S., & Lehfeld, N. A. S. (2007). *Fundamentos da metodologia científica*. São Paulo, Brasil: Pearson Prentice Hall.
- Berque, P. (2015). Musculoskeletal Disorders affecting Musicians and Considerations for Prevention. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/252921340_Musculoskeletal_Disorders_affecting_Musicians_and_Considerations_for_Prevention
- Brooks, A. W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology*, 143(3), 1-15.
- Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B., Telles, S., Sherman, K. J. (2012). Effects on Yoga on mental and physical health: A short summary of reviews. *Hindawi Publishing Corporation*, 2012, 1-7.
- Buswell, D. (2006). *Performance strategies for musicians*. Hertfordshire, Reino Unido: MX Publishing.
- Butzer, B., Ahmed, K., & Khalsa, S. B. S. (2016). Yoga enhances positive psychological states in young adult musicians. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 41(2), 191-202.
- Carmo, H., & Ferreira, M. M. (1998). *Metodologia da investigação: Guia para auto-aprendizagem*. Lisboa, Portugal: Universidade Aberta.
- Cousin, C. (2008). *The musician, a high-level athlete*. Paris, França: Éditions Ad-Hoc.
- Evans, A., & Evans, A. (2013). *Secrets of performing confidence: For musicians, singers, actors and dancers*. Londres, Inglaterra: Bloomsbury Publishing.
- Fragelli, T. B. O., Carvalho, G. A., & Pinho, D. L. M. (2008). Lesões em músicos: Quando a dor supera a arte. *Revista Neurociências*, 16(4), 303-309.
- Frank, A., & Mühlen, C. A. V. (2007). Queixas musculoesqueléticas em músicos: Prevalência e factores de risco. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 47(3), 188-196.

- Galvão, A. (2006). Cognição, emoção e expertise musical. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 22(2), 169-174.
- Gothe, N. P., Hayes, J. M., Temali, C., & Damoiseaux, J. S. (2018). Difference in brain structure and function among yoga practitioners and controls. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 12, 1-9.
- Green, B., & Gallwey, W. T. (1986). *The inner game of music: The classic guide to reaching a new level of musical performance*. Londres: Pan Books.
- H. H. Jagat Guru Amrta Súryánanda Mahá Rája (2018a). *História do Yoga e do Sámkhya: A importância da memória* in Curso Especial Superior do Yoga (CESYO). Confederação Portuguesa do Yoga.
- H. H. Jagat Guru Amrta Súryánanda Mahá Rája (2018b). *Pránáyáma: A base do Yoga (técnico) e da vida* in Curso Especial Superior do Yoga (CESYO). Confederação Portuguesa do Yoga.
- H. H. Jagat Guru Amrta Súryánanda Mahá Rája (2018c). *Ásana*. in Curso Especial Superior do Yoga (CESYO). Confederação Portuguesa do Yoga.
- H. H. Jagat Guru Amrta Súryánanda Mahá Rája (2018d). *Saúde neuro-psíquica: A incidência psíquica profunda do Yoga* in Curso Especial Superior do Yoga (CESYO). Confederação Portuguesa do Yoga.
- Hartfiel, N., Burton, C., Rycroft-Malone, J., Clarke, G., Havenhand J., Khalsa, S. B., & Edwards, R. T. (2012). Yoga for reducing perceived stress and back pain at work. *Occupational Medicine*, 62, 606-612.
- Hermógenes, J. (2010). *Autoperfeição com hatha yoga*. Cascais: Vogais & Companhia, Edições.
- Iyengar, B. K. S. (1981). *Light on Pránáyáma: Pránáyáma dípiká*. Londres: Unwin Paperbacks.
- Iyengar, B. K. S. (2018). *Luz sobre a vida: A viagem do yoga para a plenitude, a paz interior e a suprema liberdade*. Lisboa: Nascente.
- Kenny, D. T. (2006). *Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/237651501>
- Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2-3), 103-112.
- Khalsa, S. B. S., & Cope, S. (2006). Effects of yoga lifestyle intervention on performance-related characteristics of musicians: A preliminary study. *Medical Science Monitor*, 12(8), 325-331.
- Khalsa, S. B. S., Butzer, B., Shorter, S. M., Reinhardt, K. M., & Cope, S. (2013). Yoga reduces performance anxiety in adolescent musicians. *Alternative therapies in health and medicine*, 19(2), 34-44.

- Kreutz, G., Ginsborg, J., & Williamon, A. (2008). Health-promoting behaviours in conservatoire students. *Psychology of Music*, 1-14. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/247733616_Health-promoting_behaviours_in_conservatoire_students
- Lysebeth, A. V. (2009). *Aprendo yoga*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Matei, R., Broad, S., Goldbart, J., & Ginsborg, J. (2018). Health education for musicians. *Frontiers in Psychology*, 9(1137).
- Michäel, T. (1978). *O ioga*. Lisboa: Editorial Presença.
- Morin, A. (2015). 7 scientifically proven benefits of gratitude. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/what-mentally-strong-people-dont-do/201504/7-scientificallly-proven-benefits-gratitude>
- Oliveira, C. F. C., & Vezzà, F. M. G. (2010). A saúde dos músicos: Dor na prática profissional de músicos de orquestra no ABCD paulista. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 35(121), 33-40.
- Ostwald, P. F., Baron, B. C., Byl, N. M., & Wilson, F. R. (1994). Performing Arts Medicine. *The Western Journal of Medicine*, 160(1), 48-52.
- Pardal, L., & Lopes, E. S. (2011). *Métodos e técnicas de investigação social*. Porto, Portugal: Areal Editores.
- Pederiva, P. (2004a). A aprendizagem da performance musical e o corpo. *Revista Música Hodie*, 4(1), 45-61.
- Pederiva, P. (2004b). A relação músico-corpo-instrumento: Procedimentos pedagógicos. *Revista da ABEM*, 11, 91-98.
- Pinheira, V. G., & Rodrigues, A. A. (2014). Prevenção de lesões em estudantes de música – intervenção da fisioterapia. *Convergências – Revista de Investigação e Ensino das Artes*, 7(13). Retrieved from <http://convergencias.esart.ipcb.pt>
- Sinico, A., & Winter, L. L. (2012). Ansiedade na performance musical: Definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. *Revista do Conservatório de Música da UFPel*, 5, 36-64.
- Sousa, M. J., & Baptista, C. S. (2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios*. Lisboa: Pactor.
- Svámin Satyánanda Sarasvatí (1976). *Yoga nidra: Relaxamento físico, mental, emocional*. Brasília: Thesaurus Editora.
- Svámin Satyánanda Sarasvatí (2008). *Asana pranayama mudra bandha*. Bihar: Yoga Publications Trust.
- Svámin Shivánanda Sarasvatí (2010). *La ciência del pranayama*. Madrid: Ediciones Librería Argentina.

Svámin Shivánanda Sarasvatí (2014). *Tantra yoga, nada yoga and kriya yoga*.
Himalaias: The Divine Life Trust Society.

Yesudian, S., & Haich, E. (1997). *Ioga e saúde*. São Paulo: Editora Cultrix.

ANEXOS

Parte um: Prática de Ensino Supervisionada

Anexo A: Projecto Educativo das Escolas de Música e de Dança do Orfeão de Leiria 2016-2019

“Em nome de uma história de sucesso, em honra de um futuro de desafios.”

PROJETO EDUCATIVO DAS ESCOLAS DE MÚSICA E DE DANÇA DO ORFEÃO DE LEIRIA
2016-2019




ORFEÃO DE LEIRIA
conservatório de Artes



| | |
|--------|---|
| Índice | |
| I. | INTRODUÇÃO 2 |
| II. | DIAGNÓSTICO ESTRATÉGICO 4 |
| 1. | CARACTERIZAÇÃO DO MEIO ENVOLVENTE 4 |
| 2. | CARACTERIZAÇÃO DO ORFEÃO E DAS SUAS ESCOLAS 5 |
| 2.1 | IDENTIDADE E CULTURA DO ORFEÃO 6 |
| 2.1.1. | CONTRIBUTOS ACADÉMICOS E PROFISSIONAIS NA ÁREA DA MÚSICA 7 |
| 2.1.2. | CONTRIBUTOS ACADÉMICOS E PROFISSIONAIS NA ÁREA DA DANÇA 8 |
| 2.2. | ORGANIZAÇÃO/ GESTÃO ESCOLAR E PEDAGÓGICA 9 |
| 2.2.1. | DIREÇÃO PEDAGÓGICA.....10 |
| 2.2.2. | CONSELHO PEDAGÓGICO10 |
| 2.3 | RECURSOS HUMANOS11 |
| 2.3.1. | PESSOAL DOCENTE11 |
| 2.3.2 | PESSOAL NÃO DOCENTE13 |
| 2.3.3 | ALUNOS13 |
| 2.3.4 | ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO/ASSOCIAÇÃO DE PAIS.....15 |
| 2.4 | RECURSOS MATERIAIS15 |
| 2.5 | RECURSOS FINANCEIROS15 |
| 2.6 | INSTALAÇÕES16 |
| 2.7 | OFERTA LETIVA.....17 |
| 2.7.1 | CURSOS LIVRES18 |
| 2.8 | CURSOS PROFISSIONAIS20 |
| 2.9 | PROTOCOLOS E COLABORAÇÕES:20 |
| 2.9.1 | COM INSTITUIÇÕES E ORGANIZAÇÕES DA COMUNIDADE LOCAL; REGIONAL, NACIONAL E INTERNACIONAL21 |
| 2.10. | SUCESSO EDUCATIVO DOS ALUNOS: AVALIAÇÃO GLOBAL DO ANO LETIVO 2015 201621 |
| III. | VISÃO/MISSÃO/VALORES26 |
| 1. | PRINCÍPIOS ORIENTADORES26 |
| 2. | OBJETIVOS28 |
| 2.1. | OBJETIVO GERAIS28 |
| 2.2 | OBJETIVOS EDUCACIONAIS, METAS E ESTRATÉGIAS29 |
| 2.2.1. | OTIMIZAR O FUNCIONAMENTO PEDAGÓGICO29 |
| 2.2.2. | DINAMIZAR A VIDA ARTÍSTICA DO ORFEÃO/CRIATIVIDADE/INOVAÇÃO30 |
| 2.2.3. | INTERLIGAR A INSTITUIÇÃO COM A COMUNIDADE EDUCATIVA30 |
| 2.2.4. | PROMOVER UM CLIMA DE EXCELÊNCIA E RIGOR NA INSTITUIÇÃO31 |
| 3. | REGULAMENTO INTERNO:.....32 |
| 4. | PLANO ANUAL DE ATIVIDADES.....33 |
| 5. | PLANO DE CAPTAÇÃO DE ALUNOS33 |
| 5.1 | OBJETIVOS GLOBAIS33 |
| 5.2 | DIMENSÕES AO NÍVEL DA INTERVENÇÃO / CAPTAÇÃO33 |
| 5.3 | ATIVIDADES E CAMPANHAS A DESENVOLVER34 |
| 5.4 | APRESENTAÇÃO DE ATIVIDADE Erro! Marcador não definido. |
| 6. | AVALIAÇÃO DO PROJETO.....34 |
| 6.1 | OPERACIONALIDADE34 |
| 6.2 | DISPONIBILIDADE DO PROJETO EDUCATIVO35 |
| 6.3 | ENTRADA EM VIGOR.....35 |
| IV | CODA FINAL35 |

I. INTRODUÇÃO

O Projeto Educativo é um documento orientador das finalidades e objetivos pedagógicos, que estabelece a identidade da escola a partir da análise contextual em que a mesma se insere. É constituído e executado de forma participada, dentro dos princípios de responsabilização dos vários intervenientes na vida escolar, na adequação às características e recursos da(s) Escola(s) e às solicitações e apoios da comunidade em que se insere, exprimindo as metas pedagógicas a atingir. O Decreto-Lei n.º 75/2008, de 22 de abril, com a redação que lhe foi dada pelo Decreto-Lei n.º 137/2012, de 2 de julho, no seu artigo 9º, define o Projeto Educativo como "(...) o documento que consagra a orientação educativa (...) da escola (...), elaborado e aprovado pelos seus órgãos de administração e gestão (...), no qual se explicitam os princípios, os valores, as metas e as estratégias segundo os quais (...) se propõe cumprir a sua função educativa". Cada escola é uma realidade singular, e por conseguinte, o seu projeto é um processo único, construído a partir do quotidiano educativo, do processo ensino-aprendizagem e da identidade e aspirações da sua comunidade educativa.

Para o Orfeão de Leiria - Conservatório de Artes, iniciou-se um tempo de grandes transformações, com o novo Plano Estratégico 2016/2021 da responsabilidade da entidade proprietária das Escolas de Música e Dança, sendo que o mesmo assenta numa reconstituição e num reposicionamento do Orfeão de Leiria e das suas Escolas, maximizando as principais vantagens competitivas da OLCA, bem como tirando partido das parcerias em que se vão integrando.

Este Projeto Educativo pretende ser uma nova fase da vida das Escolas de Música e de Dança, que se espera venha a ser de aprofundamento da sua ação educativa bem como a diversificação da oferta educativa possibilitando o acesso à educação e/ou à certificação de novos públicos escolares, tendo por objetivo principal apontar caminhos que permitam munir os nossos alunos das ferramentas do conhecimento com as quais hão-de desenhar futuros... Razão pela qual se optou por um Projeto Educativo conjunto das duas Escolas, sem obviamente descuidar as especificidades de cada uma.

O novo Projeto Educativo 2016/2019 e respetivo Plano de Atividades assentará em cinco eixos estratégicos: **Qualidade, Criatividade, Rigor de planeamento, Ambição e Internacionalização.**

Como instrumento de autonomia, consagra a orientação educativa da escola. É elaborado pelo Conselho Pedagógico de acordo com as suas competências e é aprovado pela Direção da OLCA, para um horizonte de três anos, e nele se explicitam os princípios, valores, metas e estratégias segundo os quais a(s) escola(s) se propõe(m) cumprir a sua função educativa. Este projeto educativo prevê assim a dinamização da escola, a sua valorização pedagógica e cultural, bem como a sua promoção enquanto estabelecimento ensino vocacional de música e dança com os valores que, desde a sua fundação, o tem orientado ou seja promover a interligação e interdisciplinaridade com as escolas do ensino regular e proporcionar aos alunos abrangidos por esta iniciativa um conjunto variado de experiências, divulgando e sensibilizando para o ensino pela arte, como um fator de qualidade educativa nas escolas do ensino básico e secundário, bem como a dinamização cultural musical do meio envolvente. Através deste Projeto Educativo procura-se oferecer uma visão de escola, fundamentada por esta missão, embora seja entendido como um documento em (re)construção permanente, em função de mudanças que caracterizam o contexto interno e externo da Escola, sendo como tal um documento aberto, passível de alterações e melhorias sempre que se julgue oportuno, na perspetiva de contínua melhoria.

O Projeto Educativo é organizado em duas grandes secções. A primeira, o Diagnóstico Estratégico, consiste numa apresentação do meio onde se integra a instituição e as respetivas escolas. Aqui são incluídos todos os elementos para a sua caracterização: a identidade e cultura da instituição, a sua organização interna, o seu funcionamento, os recursos humanos, materiais e financeiros de que dispõe, as suas instalações, os protocolos com outras instituições da comunidade local, regional, nacional e internacional e ainda os resultados escolares do corpo de alunos no ano letivo transato. Numa segunda parte são apresentados os objetivos para o triénio 2016-2019, indicando quais os princípios orientadores que desde sempre regem a Instituição, os objetivos a atingir para o cumprimento da sua missão, bem como os instrumentos de organização e de



planeamento essenciais ao seu bom funcionamento: o Regulamento Interno, o Plano Anual de Atividades, o Plano de Captação de Alunos e a Avaliação do Projeto Educativo findo. A análise e avaliação do Projeto Educativo que findou em junho do corrente ano será um elemento essencial ao enriquecimento e melhoramento do novo Projeto Educativo. Esta avaliação considera as perspetivas de todos os agentes educativos, assumindo-se como processo e estratégia orientada para a melhoria da Instituição e não como mero fim em si mesmo. São previstos momentos de avaliação intermédia no sentido de identificar os pontos fortes e fracos e de proceder a adaptações e reajustamentos que possibilitem a elaboração de planos de intervenção. As propostas de alteração e/ou reformulação são da responsabilidade de qualquer interveniente no processo educativo (Diretores Pedagógicos, dos Coordenadores de Departamento, dos Coordenadores de Turma, do Gabinete de Avaliação e de Projetos Especiais, dos Diretores dos Cursos Profissionais, dos professores, dos alunos, de funcionários e Pais e Associação de Pais). A criação de um grupo de Acompanhamento e Avaliação do Projeto Educativo, onde estarão representados: as direções pedagógicas, a direção, funcionários e professores, eventualmente, se for necessário serão integrados outros elementos, está em análise.

Como o Projeto Educativo é um documento com objetivos a realizar em três anos, o seu grau de consecução será medido anualmente sob a forma de relatório, através de indicadores quantitativos e qualitativos, que permitam a reformulação contínua das estratégias em curso visando alcançar os objetivos definidos. Estas propostas serão apresentadas em Conselho Pedagógico e, posteriormente, aprovadas por essa mesma estrutura, contemplando os seguintes parâmetros: Conformidade (comparação das ações realizadas com os objetivos, princípios e finalidades estabelecidas); Eficiência (verificação da maximização da utilização dos recursos postos à disposição da Instituição); Pertinência (verificação da correspondência das ações previstas e desenvolvidas às reais necessidades da Instituição); Consistência (entre os objetivos a atingir); e Eficácia (avaliação dos resultados comparando-os com os recursos investidos). Assim, todas as prioridades e opções do Projeto Educativo são passíveis de revisão em função das necessidades e interesses da comunidade educativa e a pertinência dos objetivos a concretizar. Estes objetivos são concretizados no Plano Anual de Atividades.

O projeto ora apresentado constitui assim um instrumento de planeamento e gestão escolares, sendo, no entanto, e como já referido um documento dinâmico e aberto, no sentido de permitir acolher novas iniciativas e objetivos que contribuam para a construção de um ORFEÃO de Excelência. Ao invés de se apresentar como um fim em si mesmo, este documento contém as linhas estratégicas orientadoras para um trabalho que deve ter início agora e aqui com Qualidade, Criatividade, Rigor de planeamento, Ambição e Internacionalização.

II. DIAGNÓSTICO ESTRATÉGICO

1. CARACTERIZAÇÃO DO MEIO ENVOLVENTE

A região de Leiria é uma região de grande dinamismo e capacidade empreendedora, multifacetada, rica do ponto de vista histórico e cultural e com elevado potencial, tendo sido considerada pela consultora internacional “*Bloom Consulting*” como a terceira cidade para viver em Portugal, apenas ultrapassada pelos dois grandes pólos urbanos de Lisboa e Porto, em termos de qualidade de vida.

Leiria tem-se afirmado como um espaço territorial capaz de atrair pessoas e empresas qualificadas; um espaço territorial qualificado nos aspetos cívicos, culturais e económicos, conhecido e reconhecido pela excelência das suas organizações e empresas e pela capacidade de se mobilizarem na defesa do interesse coletivo e na melhoria dos serviços que prestam e no aumento da competitividade da região.

No contexto dos negócios, Leiria pode também afirmar-se como um dos principais concelhos, ocupando a nível nacional a sexta posição, o que demonstra a vitalidade e o empreendedorismo dos nossos agentes económicos e a sua capacidade para gerar riqueza e emprego, fator também decisivo para a afirmação de Leiria no contexto nacional.

A região de Leiria é caracterizada por ter uma boa localização estratégica, com presença de recursos naturais e construídos de elevado potencial económico, boas acessibilidades rodoviárias aos principais centros urbanos do País, densidade populacional acima da média, menor taxa de desemprego e menos problemas de coesão social do que a média do País. Possui um forte dinamismo industrial, em particular no que respeita ao setor dos moldes, vidro, cerâmica, pedra e plástico, com uma reconhecida vocação exportadora e associações empresariais dinâmicas, com forte ligação ao meio académico. Ao nível do Turismo, Leiria continua a incrementar os seus fatores de atratividade, potenciando a atividade turística e os recursos endógenos junto dos visitantes nacionais e internacionais.

Leiria tem-se assim afirmado pela sua iniciativa económica, mas tem também tradições culturais, existindo por exemplo uma oferta interessante de lojas de comércio de instrumentos e materiais musicais assim como a nível da dança, fruto da procura e das necessidades da população estudantil musical e de dança, mas também das inúmeras bandas filarmónicas que existem no distrito de Leiria.

Os movimentos orfeónicos surgiram no início do séc. XX, formando-se vários grupos, com destaque para o Orfeão de Leiria; a banda militar, através dos seus músicos, contribuiu para a formação de várias orquestras e forneceu à cidade e à região, para além de muitos concertos, muitos regentes filarmónicos. Foi com todos estes “ingredientes” que foi possível ouvir repertório coral sinfónico e concertístico, chegando a promover-se obras de compositores locais. As citadas entidades promotoras de concertos, nas décadas de 30 a 60 do século passado, trouxeram a Leiria, ao extinto teatro D. Maria Pia, os melhores intérpretes nacionais e internacionais de então: Orquestra da Emissora Nacional, Pedro de Freitas Branco, Frederico de Freitas, Igor Markevitch, Viana da Mota, Maria João Pires, Nikita Magalof, entre outros.

Através do Festival “Música em Leiria”, promovido pelo Orfeão de Leiria | Conservatório de Artes, a partir de 1983, tem sido possível manter a tradição de trazer a Leiria e a outras cidades da região concertos de Música Erudita, para além de outros géneros musicais, com maestros, intérpretes e compositores de referência, nacionais e internacionais, pelo menos uma vez por ano, durante cerca de dois meses.

O Orfeão de Leiria iniciou a sua atividade em maio de 1946, com um Coral dirigido por Rui Barral, a que se sucederam, ao longo dos anos de ininterrupta atividade, vários outros ilustres maestros; dedicou-se, no entanto, às atividades de outras áreas artísticas, nomeadamente ao teatro e à dança. O Coral foi o embrião do que é hoje o Orfeão de Leiria | Conservatório de Artes, entidade de referência no âmbito cultural, autêntico *ex-libris* cultural da cidade e de uma vasta região que não se confina ao concelho de Leiria, a única que, por três



vezes, foi distinguida por diferentes governos com a Medalha de Mérito Cultural, desenvolvendo a sua atividade ao longo das suas mais de seis décadas.

Na última década o OL|CA lançou dois projetos de referência a nível nacional: o Festival Internacional de Guitarra de Leiria (FIGL) e o Estágio Internacional de Orquestra. Estes eventos têm contado com a presença de grandes nomes da música quer a nível nacional quer internacional.

Salientamos que estes projetos têm enriquecido sobremaneira a qualidade dos nossos alunos.

O OL|CA é promotor em conjunto com a C.M. de Leiria de inúmeros concertos na cidade e na região de Leiria, através do Ciclo de Concertos nas Freguesias e dos Concertos com História.

No que respeita a infraestruturas culturais são várias, privados e públicos, nomeadamente os das escolas do Instituto Politécnico de Leiria (IPL); de âmbito municipal, para além do Teatro José Lúcio da Silva, onde se realizaram obras que permitem apresentar qualquer tipo de espetáculo, existe o Teatro Miguel Franco, no antigo Mercado de Sant'Ana, espaço polivalente, onde há cinema, teatro, dança e outras atividades culturais, assim como novas salas de cinema (Cinema City e LeiriaShopping).

Outros espaços têm sido utilizados como locais de concerto, destacam-se as várias igrejas da região. Por outro lado, algumas livrarias realizam atividades musicais, não se limitando somente ao comércio, mas também à divulgação cultural e musical.

Existem também museus, como o Moinho de Papel, o Museu de Leiria e o Museu de Imagem em Movimento, entre outros, que abarcam uma já significativa capacidade de fazer interagir a música com as outras artes.

O ensino da música está igualmente bem consolidado no concelho. Para além da EMOL, existe a SAMP e ainda escolas não oficiais, escolas particulares que ministram o ensino da música. Estas são sobretudo coletividades e bandas filarmónicas. Nos concelhos limítrofes existem já outros conservatórios e academias oficiais de música, nomeadamente, em Alcobaça, Ourém-Fátima e Pombal.

No que respeita ao ensino da dança, a EDOL é a única escola de dança oficializada na região de Leiria, no entanto nas zonas limítrofes do concelho, podemos encontrar a Academia de Dança de Alcobaça, Escola Vocacional das Caldas da Rainha, Escola Vocacional de Tomar da Sociedade Filarmónica Gualdim de Pais e Escola de Dança do Conservatório David de Sousa, na Figueira da Foz. Em Leiria, a prática da dança é cada vez maior, existem diversas escolas de dança com inúmeras modalidades de dança, mas apenas a EDOL proporciona um ensino vocacional.

2. CARACTERIZAÇÃO DO ORFEÃO E DAS SUAS ESCOLAS

O Orfeão de Leiria | Conservatório de Artes, Associação (OLCA), instituição associativa com a sua sede na Av. 25 de Abril, Leiria, tem por finalidade promover a difusão da cultura, a prática da música coral, o ensino artístico, a beneficência, propaganda e defesa regional.

As suas Escolas de Música (EMOL) e de Dança (EDOL) são departamentos do OLCA, instituição de utilidade pública proprietária das Escolas. São escolas abrangidas pelo Estatuto do Ensino Particular e Cooperativo, visando prosseguir os objetivos educacionais previstos na Lei de Bases do Sistema Educativo, em particular para o ensino artístico.

Foi em 1982, graças ao impulso de José Ferreira Neto, que se criou, no então Orfeão de Leiria, uma Escola de Música. No entanto, só em 1990, por despacho do Ministério da Educação, passou a ser escola de música com ensino oficializado, na altura a única escola do distrito nestas condições.

A EMOL obteve o seu paralelismo pedagógico em 12 de julho de 1990 e autonomia pedagógica a partir do ano letivo 2009-2010, funcionando nos regimes de iniciação, articulado, supletivo e ensino profissional em cooperação com as Escolas Secundárias da região.

No ano letivo 1999/2000 o Orfeão de Leiria amplia as suas atividades através da criação de uma escola de dança (EDOL) de ensino artístico vocacional, cumprindo-se, assim, o objetivo de contribuir para a formação profissional na área da dança a nível nacional.

A EDOL cumpre em proporcionar aos alunos uma formação de qualidade que abarque as diferentes técnicas de dança, as disciplinas de caráter criativo, a par dos conhecimentos e valores que promovam a educação para a cidadania de todos os seus alunos.

Atualmente a EMOL e a EDOL dispõe de um corpo docente detentor de graus académicos superiores e altamente qualificado, quer pedagogicamente, quer artisticamente.

A EMOL no ano letivo 2016/2017 encontra-se desequilibrada ao nível de alunos por instrumento, verificando-se um excessivo número de alunos em Guitarra e Piano (representam cerca de 40% do total de alunos), o que se traduz em naipes deficitários em alguns grupos instrumentais de referência (Orquestra de Sopros, Orquestra de Cordas e *Big Band*). Verifica-se também que o número de alunos que frequentam o ensino secundário é muito inferior ao do básico. Esta situação é decorrente da falta de apoios da tutela para financiar alunos que pretendem prosseguir os seus estudos musicais.

A EDOL no ano letivo 2016/2017 encontra-se com um número reduzido de alunos ao nível das iniciações, uma vez que ingressam muitos alunos no ano letivo vigente, para o ensino articulado. A nível de ensino livre a escola procura, uma maior captação de alunos através das linhas orientadoras apresentadas neste projeto educativo.

2.1 IDENTIDADE E CULTURA DO ORFEÃO

O **Orfeão de Leiria Conservatório de Artes (OLCA)** foi fundado por iniciativa de um grupo de notáveis leirienses que, em Assembleia Geral Constituinte de 15 de julho de 1946 aprovou os seus estatutos. Em 16 de novembro do mesmo ano, por despacho do Governador de Leiria, foram ratificados os referidos estatutos, que, a partir de então, passaram a ter vinculação jurídica, nos termos da legislação vigente.

Desde a primeira hora que se tornou evidente a simplicidade e a clareza dos fins e objetivos que os fundadores desta instituição quiseram consagrar no escopo dos seus estatutos. Tão lineares e transparentes que continuam a ter plena atualidade, e por isso aqui se reproduzem:

Artigo 1º

O ORFEÃO DE LEIRIA | CONSERVATÓRIO DE ARTES, ASSOCIAÇÃO, instituição associativa com a sua sede na Av. 25 de Abril, Leiria, tem por finalidade promover a difusão da cultura, a prática da música coral, o ensino artístico, a beneficência, propaganda e defesa regional.

1º – As várias atividades a desenvolver serão organizadas em departamentos os quais se regerão nos termos destes estatutos e regulamentos internos.

2º – Para a realização dos seus fins, o ORFEÃO DE LEIRIA | CONSERVATÓRIO DE ARTES, ASSOCIAÇÃO, colabora com todas as entidades oficiais e organizações particulares, podendo associar-se a todos os organismos de cuja associação resultem benefícios para a prossecução de objetivos culturais.

Artigo 2º

O ORFEÃO DE LEIRIA | CONSERVATÓRIO DE ARTES, ASSOCIAÇÃO, como coletividade, não terá qualquer filiação política ou religiosa, colaborando com todos os partidos políticos ou associações religiosas legalmente constituídos, desde que dessa colaboração resultem benefícios efetivos cultural e socialmente.



2.1.1. CONTRIBUTOS ACADÉMICOS E PROFISSIONAIS NA ÁREA DA MÚSICA

A EMOL tem procurado, desde a sua criação, e particularmente desde a sua oficialização, consolidar um ensino da música de qualidade, segundo as teorias pedagógicas e as metodologias mais avançadas, tendo em vista o objetivo de ser “escola com autonomia pedagógica”, conseguido no ano letivo 2009-2010.

Assim, tendo em conta que o trabalho pedagógico em qualquer escola, como organização social que é, depende das suas condições organizacionais e considerando:

- que o aparecimento, o desenvolvimento e o nível das aptidões musicais de um indivíduo dependem dos estímulos musicais a que ele está sujeito ao longo da vida e, particularmente, nos seus primeiros anos;
- que o processo de ensino/aprendizagem da música não se resume à aprendizagem de um instrumento dentro de uma sala de aula;
- que a probabilidade de atingir elevados níveis de sucesso diminui se a aprendizagem da música se iniciar após os 9 anos de idade;
- que a aprendizagem ao longo da vida é essencial ao desenvolvimento pessoal e social, seja de nível económico ou cultural;
- que formar músicos e cidadãos responsáveis, implica um investimento acrescido, quer no desenvolvimento de competências de aprendizagem, quer na exposição do resultado final.
- que se devem procurar projetos pedagógicos inovadores, recusando a perpetuação dos valores do sistema, se que se ajustem a uma aposta na mudança e na aproximação das novas realidades artísticas.

A EMOL tem contribuído para formação de músicos que se destacam a nível nacional, assim como internacional, exercendo a profissão de instrumentistas ou de professores. De referir:

| | | |
|----------------------|-----------------------|--------------------------------|
| Ana Maria Lopes | Rita Neto Domingues | Sandra Lavajo Vieira |
| Cláudia Franco | Roberto Batista | Lara Rainho |
| Elsa Felicidade | Rui Grenha | André Cordeiro da Silva Branco |
| Ana Carlota Silveiro | Sónia Leitão | César Cardoso |
| Ana Patrícia Cunha | Tomás Franco | Daniel Faria |
| Catarina Gomes | William Fonseca | Diana Catarino |
| Daniela Massano | Pedro João Rodrigues | Flávio Lopes |
| Filipe Rocha | Ana Ester Santos | Ivan Silvestre |
| Flávio Cardoso | Claire Santos | João Faustino |
| Hildeberto Peixoto | Lourenço Frazão | João Filipe Cunha |
| Juliana Gaspar | Pedro Calado | João Nuno Santos |
| Leonor Abrunheiro | Ricardo Ferreira | João Pedro Costa |
| Nelson Caetano | Rita Pereira | José Manuel Maria |
| Nuno Antunes | Jacinta Nunes Correia | Lívia Duque |
| Susana Esequiel | João Henrique Santos | Rodrigo Rainho |
| Clara Mendes | António Casal | Sérgio Martinho |

| | | |
|----------------------------|------------------------|------------------------|
| Ana Lúcia Gameiro Carvalho | Eduardo Cardinho | Artur Delgado |
| Miguel dos Santos Alves | Francisco Vieira | Magda Carvalho |
| Gonçalo Pereira | João Maneta | André Ramalhais |
| Diana Pinto | Joel Silva | Diogo Patrício Santos |
| Ana Sofia Mateus Francisco | Miguel Alves Ferreira | Ivan Branco |
| Carla Antunes | Paulo Santo | Pedro Pinto |
| Cristiana Moreira | Pedro Alexandre Frazão | Rui Filipe Correia |
| Margarida Neves | Suse Ribeiro | Diogo Filipe Esteves |
| Marina Camponês | Tomás Rosa | Filipa Grilo |
| Mónica Antunes | Ana Margarida Balão | Mikael Faustino |
| Neuza Bettencourt | Beatriz Costa | Rodrigo Carreira |
| Rita da Silva Domingues | Cristiano da Felismina | Renato Luís |
| Rita Seco | Daniel Bernardes | João Mário Vinagre |
| Sofia Silva | Diogo Filipe Santos | João Pedro Ferreira |
| Belisa Brites Nogueira | Humberto Ladeira | Manuel Sousa |
| Ana Carolina Gaspar | Inês Condeço | Rafael Mendonça |
| Rui Carreira | João Ferreira | Miguel Brites Alves |
| André Almeida Ferreira | João Lucas Santos | Ana Luzia Lapo Franco |
| Bruno Almeida Ferreira | José Moreno | Ângela Neto Domingues |
| Bruno Lousada | Laura Felício | Catarina Ferreira |
| Hélder Ferreira | Mónica Lopes | Diane Santos |
| Ilda Coelho | Rosa Coelho | Eduardo Ferreira |
| Joana Ribeirinho Fernandes | Sara Marcelino | Joana Nogueira |
| João Miguel Resende | Sérgio Varalonga | João Diogo Pereira |
| João Paulo Lopes | Tiago Antunes Ferreira | Maria Carolina Resende |
| Luís Filipe Silva | Tiago Branco | Maryana Lagoyda |
| Ricardo Nuno Alves Pereira | Nuno Miguel Freitas | Rita Fernandes |

2.1.2. CONTRIBUTOS ACADÉMICOS E PROFISSIONAIS NA ÁREA DA DANÇA |

A EDOL, sendo a única Escola de Dança oficializada da região de Leiria, tem procurado, desde a sua criação, oferecer aos seus alunos uma formação de qualidade que abarque um ensino técnico e artístico de qualidade, proporcionando-lhes o contacto com diferentes línguas de movimento, seja através das aulas ministradas nas escolas, bem como pelo contacto com diversos professores e coreógrafos de dança convidados.



Neste sentido e tendo em conta o trabalho pedagógico necessário em qualquer escola, considera-se importante:

- Que a probabilidade de se atingirem bons níveis de sucesso diminui se a aprendizagem da dança se iniciar por volta dos 3/4 anos de idade, dependendo de cada criança;
- Que a aprendizagem da dança aliada à formação geral promove a disciplina, organização e sucesso escolar, bem como o desenvolvimento pessoal e social, seja de nível económico ou cultural;
- Que se devem procurar projetos pedagógicos inovadores, que se ajustem a uma aposta na mudança e na aproximação das novas realidades artísticas.

A EDOL tem contribuído para formação de bailarinos, performances e professores de dança, exercendo a profissão de bailarinos ou professores, na própria escola ou fora dela. De referir:

| |
|---------------------------|
| Alexandra Figueira |
| Ana Filipa Manaia do Vale |
| Ana Rita Ferreira |
| Beatriz Santos |
| Catarina Moreira |
| Eunice Caetano |
| Guida Maurício |
| Katy Gaspar |
| Katy Nascimento |
| Silvia Santos |

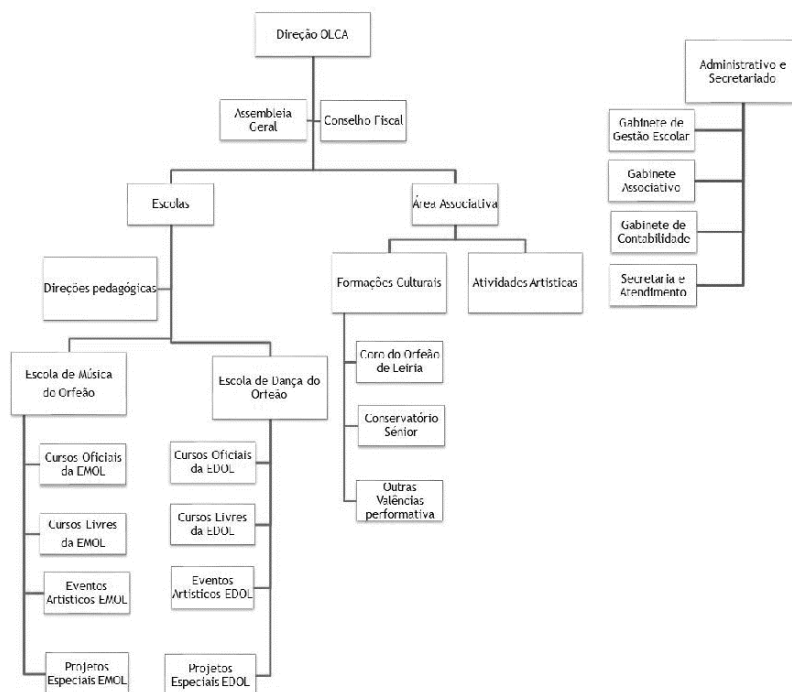
2.2. ORGANIZAÇÃO/ GESTÃO ESCOLAR E PEDAGÓGICA

A estrutura organizacional da EMOL e da EDOL decorrem da sua existência como departamento do OL|CA, pelo que se apresenta o organograma desta instituição e o enquadramento da Escola nela.

ORGANOGRAMA

Os Corpos Sociais do OL|CA, incluindo a Direção, funcionam em regime de voluntariado, tendo mandatos de dois anos, de acordo com os Estatutos da instituição. Cabe à Direção a tutela das diferentes escolas, onde se incluem a EMOL e a EDOL. Assim, é atribuída a um dos elementos da Direção a responsabilidade direta do funcionamento das escolas, sendo que o mesmo reúne regularmente com as direções pedagógicas das Escolas, fazendo a ponte entre a direção executiva e as direções pedagógicas. Acompanha ainda o cumprimento das normas do sistema educacional, segue portarias e instruções, valorizando a qualidade do ensino, o projeto pedagógico, a supervisão e a orientação pedagógica e valida o quadro docente.

As Escolas de Música (EMOL) e de Dança (EDOL) do Orfeão de Leiria são departamentos do Orfeão de Leiria Conservatório de Artes (OLCA) e a sua autonomia manifesta-se quanto à orientação metodológica e adoção de instrumentos escolares; planos de estudo e conteúdos programáticos e avaliação de conhecimentos, para além dos restantes termos do art.º 37º do Decreto-lei nº. 152/13, de 4 novembro, em articulação com as competências da entidade proprietária da instituição de utilidade pública proprietária das Escolas.



2.2.1. DIREÇÃO PEDAGÓGICA

As direções pedagógicas da EMOL e da EDOL devem obedecer aos requisitos do art.º 40º do Decreto-Lei nº 152/2013.

2.2.2. CONSELHO PEDAGÓGICO

O Conselho Pedagógico é o órgão de coordenação e supervisão pedagógica e orientação educativa da EMOL e EDOL, nomeadamente nos domínios pedagógico-didático, da orientação e acompanhamento dos alunos e da formação inicial e contínua do pessoal docente.

É constituído para o triénio 2016/2019 por:

EMOL:

- a) Direção Pedagógica;
- b) Coordenadores dos departamentos curriculares;
- c) Coordenador dos projetos;



- d) Diretor do(s) Curso(s) Profissional(ais);
- e) Representante dos alunos;
- f) Representante dos Pais e Encarregados de Educação;
- g) O representante da direção do OL|CA.

EDOL:

- a) Direção Pedagógica;
- b) Coordenadores dos departamentos de dança e música;
- c) Coordenador dos projetos;
- d) Representante dos alunos;
- e) Representante dos Pais e Encarregados de Educação;
- f) O representante da direção do OL|CA.

2.3 RECURSOS HUMANOS

Os recursos humanos da escola são o pessoal docente, o pessoal não docente, os pais e encarregados de educação e os alunos.

A abordagem no que se refere aos recursos humanos numa escola está voltada em garantir aos alunos um professor (a) que atenda as necessidades básicas para a função, pois ele terá de dar apoio pedagógico aos alunos no desenvolvimento das atividades, além de possuir competência profissional comprovada e condições adequadas de trabalho.

Mas os recursos humanos de uma escola, não são só os professores. Devemos apontar como atribuição e responsabilidade dos recursos humanos nas escolas, o pessoal administrativo e auxiliar, os alunos e encarregados de educação, ou seja, todos os intervenientes no processo educativo.

2.3.1. PESSOAL DOCENTE

A EMOL teve, no ano letivo de 2015/2016, 51 professores, dos quais 36% profissionalizados, 40,5% com habilitação própria e 23,5% com autorização de lecionação. No ano letivo 2016/2017, e de acordo com a distribuição de serviço docente proposta pelas direções pedagógicas, o Orfeão de Leiria conta com a colaboração de 54 professores para a Escola de Música que lecionam cursos livres e oficiais. A EMOL tem no ensino oficial 47 professores, dos quais 53% profissionalizados, 17% com habilitação própria e 30% com autorização de lecionação. Prevendo-se que o número de professores com autorização de lecionação baixe no próximo ano letivo para cerca de 12%.

A estabilidade e a exclusividade, a nível de docência são fatores essenciais ao desenvolvimento de um projeto educativo plurianual. Apesar de 56% dos professores estarem na escola há mais de 3 anos, só 15% têm nela horário completo, sendo os restantes simultaneamente docentes noutras escolas de música.

Habilitação de Professores da EMOL



Horários na EMOL



Para além disso, e nesta área de ensino, felizmente, os professores não exercem exclusivamente a docência, sendo músicos que, como tal, têm outros compromissos profissionais. Assim, embora esta situação lhes permita manter um nível de performance consentâneo com um ensino artístico de qualidade, ela traz algumas dificuldades na organização e funcionamento da escola.

Quanto à EDOL e por ser uma escola de dimensão ainda reduzida, temos apenas 2 professores efetivos e a tempo integral. No ano letivo 2016/2017 e de acordo com a distribuição de serviço docente proposta pelas direções pedagógicas, o Orfeão de Leiria conta ainda com mais 3 professores para a Escola de Dança que lecionam cursos livres e oficiais. A EDOL tem no ensino oficial 5 professores, dos quais 67% profissionalizados, 0% com habilitação própria e 33% com autorização de lecionação.

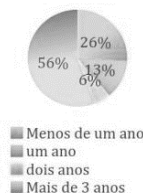
43% dos professores estarem na escola há mais de 3 anos, esses 43% têm horário completo, sendo os restantes simultaneamente docentes noutras escolas de dança. Apesar desta situação permitir um maior leque abrangente de conhecimentos, traz algumas dificuldades em termos de organização do funcionamento da escola.

A avaliação do desempenho dos docentes nas escolas vai ser uma das principais preocupações das direções pedagógicas, pois além de uma decisão estratégica avaliar o corpo docente será também uma forma de identificarmos se o conhecimento vem sendo transmitido de forma correta aos alunos pois a aprendizagem deve ser sempre o principal objetivo.

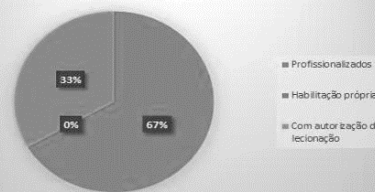
O papel do professor na formação é indispensável, esta profissão exige muita dedicação, pois a relação formal entre aluno e professor não é suficiente para se ser eficaz. O papel do professor tem de ser o de encontrar formas de tornar o ensino empolgante, afinal a busca pelo conhecimento deve se tornar algo constante.

Com o fim de um ciclo em termos de plano estratégico do OLCA e respetivo projeto Educativo, entendeu a direção nomear dois novos diretores pedagógicos para o triénio 2016/2019 que corresponde à duração deste Projeto Educativo, tendo a DGESTE ratificado as nomeações dos professores Mário Teixeira e Ana do Vale em 19/08/2016. Espera-se assim uma dinamização das Escolas, através de uma estratégia diferenciada, dirigida a novos públicos. Diversificar a oferta, reestruturar a organização, dar um novo élan a esta instituição, é fundamental para se ganhar mais competitividade e inovação e criar novas oportunidades para o Orfeão, reconhecendo-se que o futuro só é mesmo possível com mudanças.

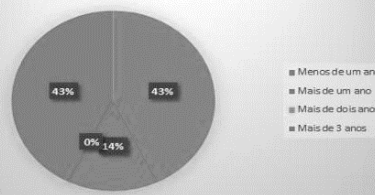
Vinculação à EMOL



Habilitação de Professores da EDOL



Vinculação à EDOL





2.3.2 PESSOAL NÃO DOCENTE

O OLCA dispõe de um quadro de colaboradores administrativos e auxiliares efetivos, com experiência e dedicados à instituição; neste momento com 14 funcionários.

A EMOL e a EDOL, estando integradas no OLCA, não tem pessoal não docente exclusivo das Escolas. No entanto, na distribuição das tarefas deste pessoal, foram atribuídas funções especificamente relacionadas com a EMOL e a EDOL, nomeadamente nas áreas de atendimento, alunos, pessoal docente e contabilidade.

Assim, no atendimento conta-se com 2 funcionárias para atendimento permanente e secretariado, tal como: trabalho de reprografia, atendimento telefónico e por e-mail, pagamentos, matrículas, entre outras atividades.

Para apoio às escolas e respetivas direções pedagógicas, conta-se com 2 funcionários, nomeadamente a chefe dos serviços, que contribuem não só para uma boa gestão pedagógica e administrativo-pedagógica. Exercem atividades como o acompanhamento de alunos e organização letiva, atendimento a professores e outras tarefas (atendimento telefónico e por e-mail, registo de faltas, preenchimento e envio de ficheiros informáticos, entre outros).

Apoio a atividades e instituição: monitorização da plataforma de administração pedagógica, pela gestão e atualização do site e da página do *facebook* e pelo desenvolvimento da imagem gráfica e pela divulgação das atividades desenvolvidas na Escola. (2)

Por outro lado existe ainda a área da contabilidade, que é responsável por toda a área financeira. (vencimentos de todos os trabalhadores da instituição, fornecedores....) (2)

Outros auxiliares, que são responsáveis por tarefas de vigilância, são responsáveis de manutenção, limpeza e higiene da escola, apoiam as diversas atividades e concertos (logística), e transporte de crianças. (5)

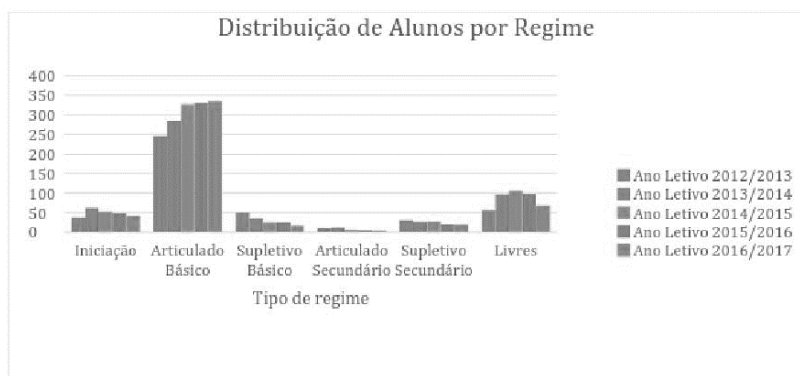
2.3.3 ALUNOS

Nos últimos anos nem a EMOL nem a EDOL elegeram os órgãos sociais da Associação de Estudantes, sendo que e por forma não só a facilitar o diálogo com os alunos como também ter o seu contributo na iniciativa e organização de atividades, as direções pedagógicas irão promover as respetivas eleições.

Os alunos que frequentam o Orfeão de Leiria enquadram-se em vários regimes, sendo que na sua maioria alunos que frequentam os Curso Básicos, em regime articulado, com faixa etária entre os 10-12 anos.

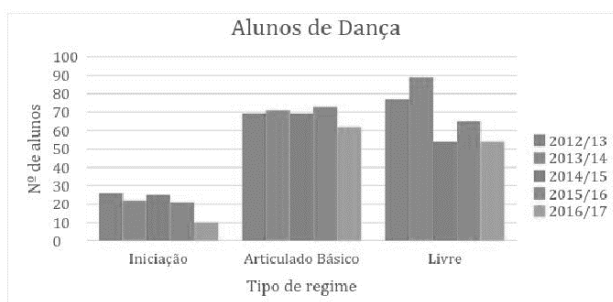
Há ainda que considerar a procura de conhecimentos musicais através do ingresso nos cursos livres.

EMOL:



No que respeita aos cursos ministrados, o curso básico em regime articulado verifica-se um aumento de alunos, por sua vez no regime supletivo, tem-se assistido um decréscimo, quer no 2º e 3º ciclo.

EDOL:



No que respeita aos cursos ministrados, no curso da iniciação verifica-se um decréscimo no ano letivo 2016/2017, devido ao número elevado de alunos que ingressaram para o articulado.

O Orfeão de Leiria tem cerca de 700 alunos, distribuídos por inúmeros conselhos, nomeadamente: Alcobaça, Ansião, Batalha, Caldas da Rainha, Figueira da Foz, Leiria, Marinha Grande, Nazaré, Ourém, Pedrógão Grande, Pombal, e Porto de Mós.

Também se continua a verificar a frequência de alunos de diversas nacionalidades e de diferentes origens geográficas e socioeconómicas.

O corpo discente atualmente é constituído por 609 alunos. A evolução do número de alunos, nos últimos cinco anos letivos, é a seguinte:



O leque de alunos que frequenta atualmente a EMOL e a EDOL, preenchem as seguintes categorias:

- Crianças e jovens provenientes de famílias com alguns recursos económicos que querem integrar a música e/ou a dança na educação dos seus filhos;
- Jovens com alguma experiência musical ou de dança, que estando desfasados no ensino regular, pretendem ainda assim estudar música ou dança, ainda que de uma forma autofinanciada;
- Crianças que frequentam a escolaridade obrigatória e que, pela gratuidade do regime articulado, usufruem da oportunidade para adquirir conhecimentos de música ou dança e, particularmente, aprender a tocar um instrumento e diversos estilos de dança, independentemente de desejarem prosseguir uma carreira a nível da música ou da dança;



- Jovens com o 9º ano de escolaridade concluído que frequentam o ensino profissional na área da Música, tendo a possibilidade de optar por uma carreira musical, de um modo gratuito e intensivo.

Para além destas categorias de alunos, existem ainda os alunos do Conservatório Sénior, direcionada para a faixa etária de mais de 50 anos, que em regime de curso livre, têm a oportunidade de estudar música, dança, teatro, contribuindo assim para as aprendizagens ao longo da vida, auferindo desta forma de maior qualidade de vida e de bem-estar.

A Associação de Estudantes atualmente não tem órgãos sociais.

No entanto, as direções pedagógicas da EMOL e EDOL têm promovido um contacto privilegiado no que respeita ao diálogo com todos os alunos da escola.

2.3.4 ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO/ASSOCIAÇÃO DE PAIS

O papel dos encarregados de educação são fundamentais na ação das escolas do Orfeão de Leiria. As direções pedagógicas disponibilizam semanalmente um horário de atendimento para os pais encarregados de educação, e existe uma plataforma de área do aluno, que permite conhecer o percurso dos alunos e estabelecer a “ponte” entre os Encarregados de Educação e as escolas.

Os pais e encarregados de educação dos alunos da escola, bem como outros familiares que os podem acompanhar (pais e avós, principalmente) fazem parte da comunidade escolar e são essenciais à dinâmica de inovação que se pretende manter, particularmente no que respeita aos alunos de idade inferior aos 5 anos e aos alunos portadores de deficiência. No ano letivo de 2013/2014 constituiu-se uma Associação de Pais e Encarregados de Educação com as duas escolas em conjunto – EMOL e EDOL. Pretende-se que esta Associação seja um excelente instrumento ao serviço da ligação dos encarregados de educação às Escolas e um suporte firme para a existência de um clima de exigência e rigor que a qualidade da aprendizagem artística exige. Também neste aspeto detetamos problemas e observamos que os pais, grosso modo, se mantêm à margem da escola, intervindo somente quando é absolutamente necessário. Assim, apresentando-se este Projeto com uma duração para três anos letivos, procurar-se-á reunir esforços no sentido de aproximar cada vez mais os encarregados de educação do processo de ensino-aprendizagem, bem como da construção do próximo Projeto Educativo.

2.4 RECURSOS MATERIAIS

Atendendo à área de ensino, a maior parte do material didático é constituída por instrumentos musicais, em particular aqueles cujo ensino é ministrado na Escola, e respetivos acessórios, guarda-roupa, material cenográfico e adereços da EDOL. No entanto, para as aulas teóricas e práticas e para atividades não letivas, é utilizado outro tipo de material, nomeadamente máquina de filmar, máquina fotográfica, vídeo projetor, aparelhagens, gravadores e leitores de áudio e vídeo, projetores de vídeo, leitores de DVD, computadores, entre outros.

Futuramente prevê-se a implementação de uma biblioteca e mediateca, incluindo livros, revistas, DVD's de bailados ou documentários temáticos das diversas expressões artísticas, com maior predominância na área da Dança.

2.5 RECURSOS FINANCEIROS

O orçamento da EMOL e da EDOL é na sua grande parte e até este momento, resultante da verba atribuída pelo Ministério da Educação para subsidiar os regimes de ensino articulado, supletivo e iniciação, dependendo do número de alunos inscritos nestes regimes, das propinas pagas pelos alunos nos regimes em que isso é possível e das verbas disponibilizadas pela Direção do OL|CA, particularmente para a compra de material e equipamento como por exemplo instrumentos musicais, ou despesas inerentes à realização de um espetáculo de dança (técnico de luz, cenários, adereços, entre outros).

Uma das grandes ajudas que a EMOL e EDOL têm aproveitado é o contrato-programa estabelecido com a Câmara Municipal de Leiria, que permite, através de um subsídio, manter a um nível aceitável as propinas pagas pelos alunos e a aquisição de instrumentos.

Algumas atividades são também subsidiadas pela comunidade, quer através do mecenato quer através do pagamento de entradas em espetáculos promovidos pelo OL|CA.

2.6 INSTALAÇÕES

Sendo certo que as escolas devem adotar uma série de medidas de política educacional com o objetivo de criar condições que garantam um ensino de qualidade aos alunos, para proporcionar aprendizagem aos alunos também é necessário que as escolas adotem padrões mínimos de funcionamento.

Na interrupção letiva de verão, foram feitas obras de reparação e manutenção no edifício, a nível dos estores, do ar condicionado, da iluminação, da redistribuição dos equipamentos e materiais pedagógicos com inventários nomeadamente a nível de cada sala de aula, dos instrumentos musicais, dos estúdios de dança, do “guarda roupa” da dança. O gabinete das direções pedagógicas passou para o 1º piso, a secretaria foi redimensionada para melhor funcionamento e atendimento.

O edifício onde estão instaladas a EMOL e a EDOL possui 5 pisos por onde se distribuem:

- Secretaria, dotada de equipamento adequado, nomeadamente equipamento informático e de reprografia;
- Centro de documentação;
- Gabinete dotado de cacifos individuais para professores;
- Sala da Direção do OLCA, que funciona também como Sala de Reuniões;
- Gabinete da Direção Pedagógica, dotada de dois computadores;
- Sala polivalente;
- Auditório com capacidade normal para 240 pessoas;
- Salas de estar;
- Elevador;
- Instalações sanitárias nos diferentes pisos, com uma para deficientes. Casas de banho com chuveiros para os alunos de dança;
- Cozinha;
- 3 Estúdios de dança com caixa-de-ar, linóleo, espelhos, barras fixas e amovíveis, equipamento audiovisual (Leitor de CD e DVD e televisão) e piano num estúdio;
- Balneários femininos e masculinos, munidos de cacifos para os alunos;
- 12 Salas de aula para instrumento;
- 3 Salas para aulas de turma.

As salas dividem-se em salas individuais, normalmente para aulas de instrumento, salas para aulas de turma (classe conjunto e formação musical). Todas elas respeitam os requisitos necessários ao decorrer das aulas, nomeadamente, equipamentos de som, estantes musicais, cadeiras e mesas, espelho, quadros pautados e instrumentos musicais (harpa, piano, cravo, contrabaixo).

Todos os estúdios de dança estão equipados com linóleo, indispensável para a prática correta de dança, bem como diversos materiais, como bolas de Pilates, bandas elásticas e bolas para as aulas de Música. Para além disso a EDOL detém 2 espelhos amovíveis.

Nos últimos anos existiam dificuldades de instalações, dada a diversidade de instrumentos cujo ensino se ministra e o funcionamento, no mesmo edifício, dos outros departamentos do OL|CA, tendo havido necessidade pontual de recorrer a outros espaços. Neste momento e fruto de uma melhor organização quer entre classes quer de espaço, tal problema encontra-se sanado.



2.7 OFERTA LETIVA

A EMOL tem vários regimes de ensino oficial (1º Ciclo, 2º Ciclo, 3º Ciclo e secundário). Nos vários ciclos é ensinado um vasto leque de instrumentos, no entanto verifica-se um grande desequilíbrio entre classes. A EMOL terá como objetivo durante o próximo triénio reequilibrar as classes, de forma poder constituir as formações orquestrais (Orquestra de Sopros, *Big Band* e Orquestra de Cordas) de forma equilibrada, assim como elevar o seu nível artístico.

| Disciplinas: | Iniciação (divide-se em 4 níveis de ensino) | Curso Básico (1º, 2º, 3º, 4º e 5º Graus) | Curso Secundário (6º, 7º e 8º Graus) |
|---|---|--|--|
| Instrumento (Acordeão, Clarinete, Contrabaixo, Cravo, Fagote, Flauta de Bisel, Flauta Transversal, Guitarra, Harpa, Oboé, Órgão de Tubos, Percussão, Piano, Saxofone, Trombone, Trompa, Trompete, Tuba, Violeta, Violino, Violoncelo) | 45 minutos partilhados até 2 alunos | 45 minutos individuais | 45 minutos individuais |
| Formação Musical (turma) | 45 minutos | 135 minutos | 135 minutos |
| Classe Conjunto | 45 minutos | (Coro, Música de Câmara, Orquestra) 2x 45 min | (Coro, Música de Câmara, Orquestra) 2x 45 min |
| História da Cultura e das Artes | - | - | 135 min |
| Análise e Técnicas de Composição | - | - | 90 min |
| Disciplina de Opção (Acompanhamento e Improvisação, Instrumento de Tecla) | - | - | 45 min |

- As classes de iniciação destinam-se a alunos que frequentem o primeiro ciclo do Ensino Básico e que relevem interesse pelo estudo da Música em geral e do instrumento em particular. Vigente na Portaria 225/2012 de 30 de julho. Segundo o artigo 3.º a duração global mínima será de 135 minutos semanais.
- Para o ensino básico, em regimes articulado e supletivo, o plano de estudos corresponde ao estabelecido na Portaria 225/2012 de 30 de Julho, que se apresenta na tabela seguinte.
- Para o ensino secundário, em regimes articulado e supletivo, o plano de estudos corresponde ao estabelecido na Portaria 243-B/2013 de 13 de agosto.

A EDOL tem também vários regimes de ensino oficial (1º Ciclo, 2º Ciclo e 3º Ciclo). Nos vários ciclos é ensinado um vasto leque de disciplinas, no entanto verifica-se um grande desequilíbrio entre as turmas de Iniciação e o Curso Básico. A EDOL terá como objetivo durante o próximo triénio reequilibrar estas turmas, de forma a poder constituir turmas mais equilibradas, assim como elevar o seu nível artístico.

| Disciplinas: | Iniciação 1, 2, 3 e 4 (1º Ciclo) | Curso Básico (2º ciclo) | | Curso Básico (3º ciclo) | | |
|--|--|----------------------------|---------|----------------------------|----------------|-----------------|
| | | 1º Grau | 2º Grau | 3º Grau | 4º Grau | 5º Grau |
| Técnica de Dança Clássica (TDC) | - | 6 x 45 minutos | | 6 x 45 minutos | 8 x 45 minutos | 11 x 45 minutos |
| Dança Clássica (DCL) | 2 x 45 minutos | - | | | | |
| Técnica de Dança Contemporânea (TDCT) | | 4 x 45 minutos | | 6 x 45 minutos | 6 x 45 minutos | 9 x 45 minutos |
| Introdução à Dança Contemporânea (IDC) | 45 minutos | - | | - | - | - |
| Música (M) | - | 2 x 45 minutos | | 2 x 45 minutos | 2 x 45 minutos | 2 x 45 minutos |
| Expressão Criativa (EC) | - | 2 x 45 minutos | | - | - | - |
| Dança Criativa (DC) | 45 minutos | - | | | | |
| Práticas Complementares de Dança (PCD) | - | - | | 2 x 45 minutos | 2 x 45 minutos | - |

- As classes de iniciação destinam-se a alunos que frequentem o 1º Ciclo do Ensino Básico e que relevem interesse pelo estudo da Dança. Vigente na Portaria 225/2012 de 30 de julho. Segundo o artigo 3.º a duração global mínima será de 135 minutos semanais;
- Para o ensino básico, em regimes articulado e supletivo, o plano de estudos corresponde ao estabelecido na Portaria 225/2012 de 30 de Julho.

2.7.1 CURSOS LIVRES

Os Cursos Livres, na Escola de Música, destinam-se a alunos de qualquer idade que poderão estudar uma ou várias disciplinas e contemplam todos os instrumentos que constam no regime oficial, acrescidos de:

- Órgão Eletrónico
- Guitarra elétrica
- Viola Baixo
- Bateria
- Escola de Jazz, Pop e Rock

Os Cursos Livres da Escola de Dança destinam-se a crianças a partir dos 3 anos que tenham como objetivo a aprendizagem da Dança, não como via profissionalizante mas enquanto complemento formativo. Um dos objetivos da EDOL é, independentemente da vertente pela qual os alunos optem, proporcionar-lhes um ensino mais abrangente que passa pela frequência nas diversas disciplinas, abrindo portas cada vez mais cedo para o



ensino articulado. Deste modo, as disciplinas lecionadas, de acordo com a faixa etária são as seguintes, respetivamente:

- **Pré/Iniciação ao Movimento – Dança Criativa – para crianças da pré-primária, dos 3 aos 5 anos (1 ou 2 aulas de 45 minutos por semana)** – Onde de uma forma lúdica “os pequenos bailarinos” frequentam uma aula de iniciação ao movimento, onde aprendem os passos básicos do movimento, exploram movimento expressivo, criativo, pessoal e único;
- **Iniciações (1, 2, 3 e 4) – Dança Clássica, Introdução à Dança Contemporânea e Dança Criativa – para alunos no 1º ciclo (135 minutos/semanais)** – Para os alunos destas idades, ensina-se a técnica vulgarmente conhecida como ballet, introduzem-se os passos elementares do movimento contemporâneo, explora-se o movimento criativo do aluno e estudam-se as componentes do movimento. Os alunos da Iniciação frequentam Dança Clássica, Dança Criativa e Introdução à Dança Contemporânea. Se por algum motivo não puderem frequentar as três disciplinas, a Dança Clássica é obrigatória e prioritária em relação às outras duas. Só a título excepcional e com parecer da direção pedagógica, o aluno poderá frequentar Dança Criativa e Introdução à Dança Contemporânea, sem frequentar a disciplina de Dança Clássica. A partir do próximo ano letivo 2017/2018, é intenção da escola mudar o plano de estudos, cumprindo com a legislação estipulada. Em termos pedagógicos as crianças com esta idade precisam de consolidar bases em termos de Dança Clássica e por isso é importante ter-se mais tempo para trabalhar o corpo. Assim a Introdução de Dança Contemporânea não deverá ser lecionada já nestas idades, e só no 1º ano do ensino articulado é que os alunos devem ter um primeiro contacto com a Dança Contemporânea. No entanto, e como é importante trabalhar-se e estimular a parte criativa, a Dança Criativa manter-se-á. Assim no ano letivo mencionado o plano de estudar ficará à mesma com os 135 minutos distribuídos por Dança Clássica e Dança Criativa.
- **Dança Clássica, Dança Contemporânea, Expressão Criativa, Composição Coreográfica, Repertório Clássico – para alunos do 2º e 3º ciclo (aulas de 01h30)** – Não existe obrigatoriedade de cumprir o plano de estudos oficial, pode optar por uma ou várias das disciplinas a cima referidas. Estes alunos serão inseridos, depois de uma avaliação de diagnóstico, e de ser aprovado pela direção pedagógica, numa turma de ensino especializado em dança.
- **Hip Hop – para alunos a partir dos 4 anos** – Os alunos a partir dos 4 anos podem também escolher o Hip Hop, como uma disciplina onde têm contacto com diferentes estilos de *Hip Hop*, divididos por três níveis/turmas diferentes de ensino, e consoante o conhecimento e a idade dos alunos.
- **Avançado – (+ 15 anos)** – A EDOL dá oportunidade a alunos que finalizam o Curso Oficial de Ensino Especializado, de ingressarem numa turma avançada, em que o objetivo principal é para além de trabalharem a técnica, serem mais autónomos e poderem eles próprios criar as suas coreografias. Atualmente existem 3 alunos nesta turma, com as disciplinas de Técnica de Dança Clássica (1h30m), Técnica de Dança Contemporânea (1h30m), mas o objetivo é que a turma aumente de número nos próximos anos.

Paralelamente a estes cursos, a EMOL e a EDOL têm como objetivo aumentar o número de alunos no pré-escolar através de parcerias com jardins-de-infância e C.M. de Leiria nas Atividades de Animação e Apoio à Família. Em relação ao 1º Ciclo, a EMOL e a EDOL arrancaram neste ano letivo com o projeto “Crescer com a Música” e “Crescer com a Dança”, respetivamente. O projeto “Crescer com a Música” está a ser desenvolvido na Escola Amarela em Leiria, assim como as Atividades de Enriquecimento Curricular no Concelho da Batalha. O projeto “Crescer com a Dança” está a ser implementado na Escola Amarela.

O Curso de Jazz é uma aposta da EMOL pretendendo proporcionar aos seus alunos o contacto com outras linguagens musicais. O ensino oficial só contempla nos seus planos curriculares o ensino da linguagem dita “clássica”. Assim, entende-se que não faz sentido alhear-nos quer do Jazz, quer de outras linguagens que fazem parte do nosso quotidiano musical.

2.8 CURSOS PROFISSIONAIS

Na perspetiva de proporcionar aos alunos da EMOL, uma via profissionalizante quando terminam o Curso Básico, sem necessidade de sair da região, várias foram as diligências, ao longo dos últimos anos, para a criação de Cursos Profissionais de Instrumentista. Assim, mediante protocolo com a Escola Secundária de Domingos Sequeira, Escola Secundária Engenheiro Acácio Calazans Duarte e Escola de Formação Social e Rural, passaram a integrar a rede escolar a partir de 2009/10, a funcionar nas suas instalações e nas da EMOL, o Curso Profissional de Instrumentista de Cordas e de Teclas e o de Instrumentista de Sopros e de Percussão, criados, respetivamente, pelas Portarias n.º 220/2007 e n.º 221/2007, ambas de 1 de março, com os seguintes planos de estudos:

| Cursos Profissionais de Instrumentista | | | | |
|--|--------------------------|---|-------------------|-------------|
| Componentes de formação | Curso | Disciplinas | Total de horas(a) | |
| Sociocultural | De Cordas e de Tecla | Português | 320 | |
| | | Língua Estrangeira I, II ou III (b) | 220 | |
| | | Área de Integração | 220 | |
| | | Tecnologias da Informação e Comunicação | 100 | |
| | | Educação Física | 140 | |
| | | Subtotal | 1000 | |
| Científica | De Sopros e Percussão | História da Cultura e das Artes | 200 | |
| | | Teoria e Análise Musical | 150 | |
| | | Física do Som | 150 | |
| | | Subtotal | 500 | |
| Técnica | De Cordas e de Tecla | Instrumentos (Específico e de acompanhamento) | 270 | |
| | | Música de Câmara | 200 | |
| | | Naípe, Orquestra e Prática de Acompanhamento | 480 | |
| | | Projetos Coletivos | 230 | |
| | | Formação em Contexto de Trabalho | 420 | |
| | | | Subtotal | 1600 |
| | De Sopros e de Percussão | Instrumentos | 290 | |
| | | Conjuntos instrumentais | 180 | |
| | | Naípe e Orquestra | 480 | |
| | | Projetos Coletivos e Improvisação | 230 | |
| Formação em Contexto de Trabalho | | 420 | | |
| | | Subtotal | 1600 | |
| Total de horas dos Cursos | | | 3100 | |

(a) Carga horária global não compartimentada pelos três anos do ciclo de formação, a gerir pela escola, no âmbito da sua autonomia pedagógica, acautelando o equilíbrio da carga anual de forma a otimizar a gestão modular e a Formação em Contexto de Trabalho.

(b) O aluno escolhe uma língua estrangeira. Se tiver estudado apenas uma língua estrangeira no ensino básico, iniciará obrigatoriamente uma segunda língua no ensino secundário.

2.9 PROTOCOLOS E COLABORAÇÕES:

A EMOL e a EDOL, ao longo dos anos, tem privilegiado a cooperação com escolas do ensino regular, dirigentes locais e com a comunidade leiriense, não descurando o tecido sociocultural e empresarial em que se insere. Igualmente, a sua linha de atuação tem vindo a estender-se além-fronteiras. Esta colaboração é um elemento facilitador na consecução do projeto a que nos propomos e tem permitido estabelecer parcerias e protocolos com diversas entidades.

No âmbito do enquadramento definido pela portaria 225/2012 de 30 de Julho, o OL|CA estabeleceu protocolos com as seguintes Escolas do Ensino Básico:



- Agrupamento de Escolas D. Dinis – Escola Básica EB2,3 D. Dinis;
- Agrupamento de Escolas Domingos Sequeira - Escola EB2,3 José Saraiva;
- Agrupamento de Escolas de Marinha Grande Poente (Escola EB2,3 Guilherme Stephens e Escola Secundária Eng. Acácio Calazans Duarte);
- Escola Básica e Secundária da Batalha.

Acresce ainda inúmeras parcerias que este Conservatório realiza com as mais diversas instituições, nomeadamente: escolas de 1º ciclo (Escola Amarela e o Jardim-Escola João de Deus), escolas de ensino secundário (Escola Secundária Domingos Sequeira), entre outros. Quanto ao Ensino Superior, com a Escola Superior de Música de Lisboa (ESML), o Instituto Jean Piaget de Almada | ISEIT e a Universidade do Minho, no âmbito do Mestrado em Ensino da Música; e Escola Superior de Dança de Lisboa (ESD) no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança, proporcionando aos alunos a realização de estágios pedagógicos na EMOL e na EDOL.

2.9.1 COM INSTITUIÇÕES E ORGANIZAÇÕES DA COMUNIDADE LOCAL; REGIONAL, NACIONAL E INTERNACIONAL

- Câmara Municipal de Leiria;
- Câmara Municipal da Batalha;
- Solar dos Ataídes;
- Teatro José Lúcio da Silva;
- Sé catedral de Leiria;
- Moagem;
- Arquivo Distrital de Leiria;
- Museu de Leiria

2.10. SUCESSO EDUCATIVO DOS ALUNOS: AVALIAÇÃO GLOBAL DO ANO LETIVO 2015 |2016

Os resultados obtidos têm sido, ao longo do percurso da EMOL, francamente positivos. Indicador significativo é o facto de muitos dos seus ex-alunos frequentarem ou terem já concluído estudos superiores musicais no país e no estrangeiro, sendo hoje músicos consagrados, quer a nível nacional quer internacional, ou professores em escolas de Música. Orgulhamo-nos do facto de cerca de 41% dos professores que atualmente lecionam na EMOL terem sido alunos da Instituição.

EMOL

- a) Prosseguimento de para curso básico de música:



Cerca de **69%** dos alunos que frequentaram o curso de Iniciação de Música **IV** (4º ano de escolaridade), pretendem continuar os estudos através do seu ingresso no Curso Básico de Música. Verifica-se que são poucos os alunos que frequentam o 4º ano.

b) Frequência do Curso Básico de Música – ensino articulado

| Curso Básico de Música | Contagem de alunos |
|------------------------------------|--------------------|
| Escola D. Dinis | 115 |
| Escola José Saraiva | 98 |
| Escola Básica e Secundário Batalha | 46 |
| Escola Marinha Grande | 74 |

c) Anulações de matrículas - EMOL

| Curso Básico de Música | Contagem de alunos |
|------------------------|--------------------|
| Alunos iniciais | 333 |
| Cancelada | 7 |
| 1º grau | 1 |
| 2º grau | 1 |
| 3º grau | 0 |
| 4º grau | 2 |
| 5º grau | 3 |

d) Aprovação ano letivo 2015/2016 - EMOL

| Curso Básico de Música | Total | Aprovação |
|------------------------|-------|-----------|
| 1º grau | 81 | 100% |
| 2º grau | 84 | 99% |
| 3º grau | 74 | 97% |
| 4º grau | 52 | 100% |
| 5º grau | 42 | 88% |
| 8º grau | 5 | 100% |

Dos 42 alunos que frequentavam o Curso Básico de Música no 9º ano de escolaridade, apenas 12% dos alunos **não concluíram o 5º Grau de Música**, sendo que **88% concluiu**. Salvo algumas exceções, são raros os casos de desfasamento entre o grau e o ano de escolaridade e as situações de retenção. As avaliações mais baixas verificadas, devem-se essencialmente por falta de práticas de estudo regular em casa, por falta de tempo e/ou falta de empenho.

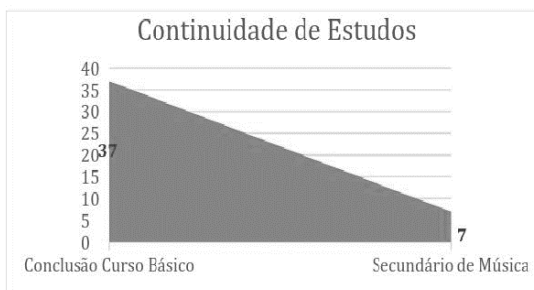




e) Continuidade de estudo – Secundário de Música

Por outro lado, os alunos que frequentaram o **Curso Secundário de Música**, em regime articulado, 4 dos 5 alunos neste regime ingressaram no Curso Superior de Música, com uma média de conclusão de 18 valores.

São poucos os que prosseguem os seus estudos para o Curso Secundário de Música, verificando-se uma elevada taxa de abandono dos estudos no final do Curso Básico de Música. Esta ocorre em grande parte pela falta de apoios da tutela para financiar alunos que pretendem prosseguir os seus estudos musicais.



EDOL

CURSO DE INICIAÇÃO DE DANÇA

a) Prosseguimento de para Curso Básico De Dança:

| Conclusão Iniciação de Dança | Nº de alunos |
|------------------------------|--------------|
| Alunos | 11 |



Cerca de 55% dos alunos que frequentaram o curso de Iniciação de Dança do 4º ano de escolaridade, pretendem continuar os estudos através do seu ingresso no Curso Básico de Dança.

CURSO BÁSICO DE DANÇA – ENSINO ARTICULADO

| Curso Básico de Dança | Contagem de alunos |
|-----------------------|--------------------|
| Alunos | 74 |
| b) 1º grau | 16 |
| c) 2º grau | 16 |
| d) 3º grau | 17 |
| e) 4º grau | 13 |
| f) 5º grau | 10 |
| Cancelada | 8 |

As desistências verificadas neste curso está relacionado com a carga horária, visto ser elevada.



b) Conclusão do Curso Básico de Dança

| Curso Básico de Dança | Aprovação |
|-----------------------|-----------|
| a) 1º grau | 100% |
| b) 2º grau | |
| c) 3º grau | |
| d) 4º grau | |
| e) 5º grau | |

c) Continuidade de estudo – Secundário de Dança

Atualmente em Leiria, não existe a possibilidade de continuidade de estudos na dança - ensino secundário.

Por outro lado, em parceria com a Escola de Formação Social Rural de Leiria e a EDOL, o Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea é uma das possibilidades de continuidade de estudos, no entanto não tem verificado o nº suficiente de alunos que permita abrir turma.



Assim, os alguns alunos que terminaram o Curso Básico de Dança, pretendem frequentar as aulas de dança, em curso livre, aulas vocacionadas para alunos com conhecimentos de dança, nomeadamente 5º grau.

EMOL:

Desempenho de alunos do Curso Básico de Música nas escolas do regular

O aluno que obtenha um desempenho final igual ou superior a 4,5 valores de média, ingressa no quadro de Excelência da Escola do Ensino Regular a que pertence.

Pela análise dos dados, é notório que o quadro de excelência de cada escola do regular, contempla alunos que frequentam o ensino articulado. A título de exemplo: dos 99 alunos que estão no quadro de excelência da Escola D. Dinis, 31 desses alunos, são alunos que frequentam o Curso Básico de Música. Para as restantes escolas a leitura realiza-se de forma semelhante.

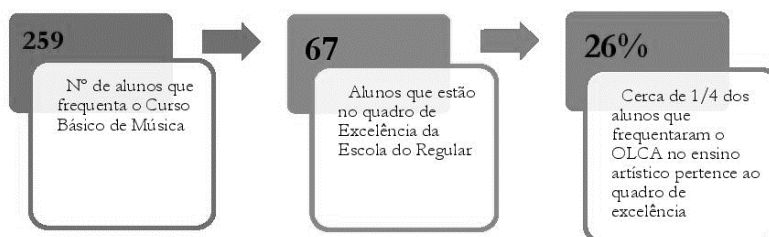


Da população que integra os Quadros de Excelência das Escolas (280 alunos), cerca de **24%** (67 alunos) são alunos que frequentam o ensino articulado – Curso Básico de Música.

Por outro lado, analisando especificamente para o nº de alunos do OLCA:

| | Nº alunos OLCA | Quadro de Excelência |
|--------------|----------------|----------------------|
| D. Dinis | 115 | 31 |
| José Saraiva | 98 | 30 |
| Batalha | 46 | 6 |

Ou seja:



EDOL

Desempenho de alunos do Curso Básico de Dança nas escolas do regular

O aluno que obtenha um desempenho final igual ou superior a 4,5 valores de média, ingressa no quadro de Excelência da Escola do Ensino Regular a que pertence.

Pela análise dos dados, é notório que o quadro de excelência de cada escola do regular, contempla alunos que frequentam o ensino articulado. A título de exemplo: dos 99 alunos que estão no quadro de excelência da Escola D. Dinis, 31 desses alunos, são alunos que frequentam o Curso Básico de Música. Para as restantes Escolas a leitura realiza-se de forma semelhante.

Os alunos manifestam interesse em estudar a música e a dança, são bastante participativos no que concerne à participação e realização de apresentações públicas e concertos.

A qualidade das audições e das participações dos alunos da Escola, em eventos que lhes permitem assumir algum protagonismo, são um dos motores do reconhecimento regional e até nacional e internacional que a Escola já tem. Outro é, sem dúvida, o papel desempenhado pelos pais e encarregados de educação, que, progressivamente, têm vindo a participar mais ativamente nas atividades da Escola, não só naquelas em que intervêm os seus educandos mas também nas muitas atividades promovidas pela Escola e pelo OL|CA.

III. VISÃO/MISSÃO/VALORES

A EMOL e a EDOL têm como missão prestar à comunidade um serviço educativo de elevada qualidade, dando uma resposta eficaz às diferentes necessidades, tendo em conta o caráter único e dinâmico da Instituição e promovendo uma atitude cooperante com a comunidade educativa e local. Uma escola de referência pela humanização, abertura à comunidade, inovação e qualidade do serviço educativo prestado, privilegiando a inclusão e a multiculturalidade.

A ambição da EMOL e a EDOL é contribuir para o desenvolvimento cultural em Leiria, na região e no País. Ambiciona valorizar a estética e os valores intemporais da civilização, através da intervenção pública, da promoção do bem-estar e da solidariedade, criando muitos e bons intérpretes, técnicos e professores qualificados, agentes de desenvolvimento cultural, assim como públicos esclarecidos. Continuar a formação de bons músicos e bailarinos, que prossigam cursos superiores de Música e Dança nas grandes escolas nacionais e estrangeiras.

Os valores a transmitir pelas duas escolas não se esgotam apenas na sala de aula. Assim, este PE tem como objetivos fomentar a partilha de saberes e experiências; garantir a formação integral dos nossos alunos, inculcando neles o respeito pelos valores da EMOL e da EDOL; promover a vontade de adquirir conhecimento e chegar mais longe; integrar os alunos na vida escolar; educar para a cidadania, para a inclusão e a multiculturalidade; afirmar a Escola no panorama artístico.

1. PRINCÍPIOS ORIENTADORES

A EMOL e a EDOL como escolas oficiais que tem como objetivo primordial desenvolver as competências necessárias nos nossos alunos, preparando-os para um futuro profissional na área da música e da dança. É assim necessário dar aos nossos alunos uma formação de excelência, especializada de elevado nível técnico, artístico, cultural e humana. Tendo a consciência que a EMOL e a EDOL são uma etapa intermédia da aprendizagem musical e da dança, é necessário que a formação aqui ministrada possibilite aos nossos alunos o acesso ao ensino superior.



Princípios orientadores da EMOL e da EDOL:

- Aproximar a escola dos pais, promovendo a sua participação nas várias atividades anuais.
- Estimular uma melhor comunicação interna criando uma maior ligação entre projetos, favorecendo a partilha de conhecimento/experiência.
- Reforçar a nossa presença na comunidade levando para fora do OLCA além dos concertos e espetáculos também as audições de classe, valorizando-as desta forma. É fundamental promover o envolvimento de todos nestas atividades, assim como aperfeiçoar os mecanismos de divulgação das muitas atividades que se organizam dentro e fora de portas.
- Criação de novas ofertas educativas/artísticas, que vão para além do ensino financiado pelo Ministério da Educação. Exemplo: Estabelecer de parcerias com as associações de pais do ensino regular, mais concretamente os do 1º ciclo, criando nessas escolas polos de iniciação à música e à dança, dando-lhe o nome de “Crescer com a Música/com a Dança”.
- Retomar o projeto 0/5 ou o ensino da música e da dança no pré-escolar, criando parcerias com as entidades que gerem as Atividades de Animação e Apoio à Família no Pré-escolar, em parceria com a CML.
- Elevar o nível artístico/musical das Orquestras e Classes de Conjunto, proporcionando a estas condições de apresentações públicas de qualidade.
- Estabelecer parcerias com outras escolas portuguesas e estrangeiras. Exemplo: Criação de uma Orquestra de Sopros e de Cordas Regional.
- Promover a inclusão social de crianças e jovens oriundos de contextos social e economicamente desfavorecidos; enquanto escola devemos desenvolver projetos solidários para chegarmos aos mais desfavorecidos economicamente e socialmente, assim como promover a melhoria da qualidade de vida de pessoas com deficiência ou incapacidade permanente.
- Reforçar a parceria pedagógica com a Escola de Formação Social Rural de Leiria consolidando o ensino profissional de música, para isso será necessário melhorar a promoção do curso.
- Promover o ensino profissional a nível da Dança.
- Estabelecimento de protocolos e parcerias com entidades representativas no distrito, com o intuito de alargar a oferta educativa da EMOL e da EDOL.
- Criação de novos cursos na oferta educativa, alargando o leque de escolha dos alunos e proporcionando, dessa forma, uma dinamização instrumental da EMOL e dos estilos de dança.
- Criação de novos pólos educativos.
- Diminuição dos índices de abandono e de retenção de alunos da EMOL. Devemos assim procurar satisfazer as expectativas dos alunos, procurar uma melhor articulação com as escolas do regular, fazer com que ingresso dos alunos se dê mais cedo na EMOL e na EDOL (pré-escolar ou iniciação). Todos podemos concluir que é tardio um ingresso na música ou na dança apenas no 5º ano de escolaridade.
- Diminuir as assimetrias na frequência das Classes Instrumentais. Devemos desenvolver esforços no sentido de incentivar a procura por parte das crianças e jovens os instrumentos habitualmente desconhecidos. Considero assim essencial promover com os professores atividades de divulgação dos

instrumentos nos meses anteriores ao mês de inscrições de novos alunos, criando ateliers de demonstração de instrumentos com a participação ativa dos professores, privilegiando assim a experimentação dos instrumentos e o contacto pessoal com os professores.

- Diminuir as assimetrias nas aprendizagens, promovendo e exigindo dos pais um compromisso de colaboração com os professores, através de planos de recuperação ou outras iniciativas de acompanhamento pedagógico. Para colmatar estas assimetrias é importante promover a partilha entre docentes de saberes e estratégias pedagógicas, assim como, promover intercâmbios com outras escolas a fim de aferir, tomar e dar consciência sobre o estado de desenvolvimentos dos alunos quando comparados com alunos do mesmo grau ou ciclo de escolas congéneres.
- Aproveitar a multiculturalidade existente na comunidade educativa da EMOL e da EDOL e na própria cidade de Leiria e através da música e da dança fomentar eficazmente a totalidade das capacidades dos alunos, promovendo assim o respeito à diversidade étnica e cultural.
- Apostar na internacionalização através dos vários programas europeus existentes, nos quais destacamos o ERASMUS, articulando desta forma com projetos de outros países que nos darão com muita certeza a possibilidade um maior crescimento, desenvolvimento e promoção da EMOL e da EDOL.
- Retomar e definir novas parcerias com as Bandas Filarmónicas. Embora tenham em funcionamento as suas escolas é de todo vantajoso para a EMOL um funcionamento e interação em forma de rede escolar e partilhando assim estratégias e planos comuns.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAIS

São objetivos gerais da EMOL e da EDOL:

- Facultar um ensino rigoroso e de qualidade em todas as vertentes da formação do aluno, permitindo assim que o mesmo obtenha um domínio efetivo das competências que cada ciclo de ensino exige;
- Através dos projetos artístico/musicais/dançantes mobilizar e motivar toda a comunidade escolar, promovendo nestes projetos a interdisciplinaridade e a multiculturalidade;
- Estimular a capacidade criativa dos nossos alunos, valorizando a sua capacidade de reflexão e autocrítica;
- Fomentar nos alunos responsabilização e autonomia;
- Apetrechar os nossos alunos de ferramentas para que se possam afirmar como músicos e bailarinos de excelência, com uma formação de base sólida e estruturada;
- Sensibilizar a comunidade envolvente para a música e para a dança, de modo a atrair candidatos para a EMOL e para a EDOL, assim como formar novos públicos mais conhecedores de música e dança;
- Intervir ativamente na vida cultural e musical da cidade de Leiria, na região e do país.
- Formar instrumentistas e bailarinos de qualidade, com uma formação uma mais completa e interdisciplinar, preparando-os para o ingresso no ensino superior.
- Formar público musicalmente instruído para fruir e apreciar música e dança.



2.2 OBJETIVOS EDUCACIONAIS, METAS E ESTRATÉGIAS

Por muito cuidado que se tenha, educar é podar; deixar crescer com toda a força o ramo que nos agrada.

Agostinho da Silva

Como base dos objetivos educacionais das Escolas de Música e de Dança do Orfeão de Leiria, surge a formação especializada de elevado nível técnico-artístico, cultural e humano dos seus alunos, tendo em vista o desenvolvimento das suas competências e a possibilidade de estarem aptos para o ingresso no ensino superior e para um futuro profissional na área da música e da dança. Não obstante a este ponto, o Conservatório é, também, sensível à formação de diferentes públicos para uma apreciação das várias expressões artísticas, bem como do desenvolvimento estético, da criatividade e das faculdades do pensamento crítico e de reflexão, intrínsecos à condição humana.

Desta forma, ambas as escolas pretendem:

- a. Uma educação que procura uma participação consciente e democrática e uma formação de cidadãos mais ativos, responsáveis e tolerantes, através das suas classes de conjunto e da participação das mesmas em concertos para a comunidade educativa e leiriense e da interação interdisciplinar;
- b. Uma educação humanista, focando-se no respeito por si próprio, pelos outros e pelo ambiente, incitando relações saudáveis de solidariedade e amizade entre si;
- c. Uma educação que valoriza e eleva o sucesso musical e artístico dos alunos, através da promoção dos mesmos em concertos dentro e fora da escola e nos apoios a concursos internos e externos às escolas;
- d. Promover uma dinâmica própria e ativa, diferente de outras instituições do distrito, que sirva de promotor de atividades culturais, em vários espaços do distrito, e contribua para a educação de um público que saiba observar e contactar com música erudita, servindo de complemento à cultura comercial e de massas;
- e. Educar para a autonomia, exigência e individualidade de cada um, num carácter de ensino que consiga potenciar e, ao mesmo tempo, moldar a capacidade criativa de cada um.

2.2.1. OTIMIZAR O FUNCIONAMENTO PEDAGÓGICO

- Definir, aplicar e divulgar os critérios gerais e específicos de avaliação dos alunos;
- Desenvolver uma dinâmica de avaliação do desempenho da EMOL e da EDOL com o objetivo de regular o seu funcionamento;
- Manter um clima de diálogo conducente ao empenhamento da comunidade educativa na construção dos documentos de concretização do Projeto Educativo, do Plano Anual de Atividades e do Regulamento Interno;
- Incentivar uma contínua participação dos pais e encarregados de educação na vida da EMOL e da EDOL para que possibilite um acompanhamento adequado dos seus educandos;
- Promover uma eficaz divulgação da informação;
- Promover a interdisciplinaridade e sua interação musical e a nível da dança através de projetos;
- Consciencializar os alunos e encarregados de educação sobre as especificidades do ensino artístico, as suas exigências e sobre a importância da qualidade e regularidade no estudo fora da aula para cumprimento dos objetivos propostos;
- Sensibilizar as escolas do ensino regular para uma maior flexibilidade na elaboração dos horários;
- Elaborar um Guia do Aluno a ser distribuído no início de cada ano letivo;
- Promover e desenvolver atividades de complemento e enriquecimento curricular a fim de consolidar competências;

29

- Valorizar o comportamento e aproveitamento meritórios;
- Desenvolver a articulação curricular entre disciplinas, no sentido de melhorar o sucesso educativo dos alunos;
- Planificar as atividades letivas contemplando a articulação entre os diferentes níveis, garantindo continuidade pedagógica, quer ao nível das competências cognitivas quer ao nível das atitudes;
- Promover o desenvolvimento dos alunos no que respeita ao espírito de iniciativa, organização, autonomia e pensamento crítico;
- Enriquecer e partilhar os recursos educativos, bem como utilizar novos meios e métodos de ensino numa perspetiva de abertura à inovação e de reforço da qualidade de educação e de ensino;
- Promover a formação de pessoal docente e não docente tendo em vista a melhoria das suas competências profissionais e a sua valorização pessoal;
- Dinamizar o conhecimento e cumprimento do Regulamento Interno da EMOL e da EDOL

2.2.2. DINAMIZAR A VIDA ARTÍSTICA DO ORFEÃO/CRIATIVIDADE/INOVAÇÃO

Com vista a dinamizar a vida artística do OL|CA, este realiza as seguintes ações:

- Concertos comemorativos;
- Concertos temáticos;
- Semanas dedicadas a instrumentos ou grupos disciplinares;
- Concertos por professores ou alunos;
- Masterclasses;
- *Workshops*;
- Audições interdisciplinares;
- Visitas de Estudo;
- Demonstração de instrumentos;
- Palestras e conferências;
- Formações;
- Estágios de orquestras;
- Participações musicais fora do ambiente escolar;
- Festivais;
- Protocolos e parcerias com entidades representativas no distrito;
- Projetos com o intuito de alargar a oferta educativa do Orfeão;
- Criação de novos cursos na oferta educativa:
 - o Crescer com a Música;
 - o Crescer com a Dança;
 - o Avançado de Dança;
 - o Curso de Jazz;
 - o Conservatório Sénior;
- Sensibilização de novos públicos.

2.2.3. INTERLIGAR A INSTITUIÇÃO COM A COMUNIDADE EDUCATIVA

O OL|CA procura interligar-se com a comunidade educativa através de/a:

- Participações dos pais - As famílias são um fator muito importante na comunidade, pois são elas as responsáveis pela vida dos seus educandos. Assim, a família deve ter um papel intrínseco na vida da escola e para tal o Orfeão de Leiria procura a sua inclusão em atividades a eles destinadas, incrementando a sua participação nas várias atividades anuais;



- Inclusão da associação de pais no Conselho Pedagógico – A inclusão do representante da associação de pais no órgão consultivo da escola, procura ouvir as suas opiniões e conta com o seu apoio a nível material e humano;
- Inclusão da associação de estudantes no Conselho Pedagógico - O/A representante da associação de estudantes no órgão consultivo da escola procura ouvir as suas opiniões e sugestões para uma maior e melhor vivência artística dentro da escola;
- Atividades fora de portas - Captar novos públicos e apelar à população para a importância da cultura e do ensino artístico, através do envolvimento da comunidade, da participação em concertos ou atividade, da participação nos intercâmbios com diversas instituições culturais ou escolas de ensino artístico, e da colaboração ativa com instituições da cidade que procurem promover a cultura.
- Utilização da música e dança promovendo uma aproximação social, permitindo um crescimento conjunto de uma comunidade, nas vivências, atitudes e responsabilidades. Para isto, o OL cria condições para essa aproximação, criação e vivência de projetos de música e dança que possam incluir toda uma comunidade, uma sociedade. Estes projetos com caráter social, que se realizam nos mais variados contextos educacionais, desenvolvem-se junto de comunidades/etnias como desenvolvimento individual e sociocultural. Essas práticas têm em conta um número significativo de pessoas que, não tendo acesso a uma aprendizagem formal, podem encontrar nestes tipos de projetos a possibilidade de conhecer, fazer e praticar música/dança;
- Possibilitar o acesso do ensino da música e/ou dança a alunos menos favorecidos economicamente, promovendo assim a inclusão social;
- Sensibilização para a aprendizagem da música e da dança através de apresentações/demonstrações instrumentais ou outras atividades, fora do ambiente escolar, procurando divulgar a oferta escolar e os instrumentos lecionados;
- Criando polos que possibilitem o acesso ao ensino artístico e à cultura para populações geograficamente mais afastadas de Leiria;
- Dinamizando a página eletrónica da escola, promovendo e transmitindo para o exterior a dinâmica desenvolvida, as atividades realizadas, e fazendo pequenos apontamentos com registo fotográfico e videográfico das mesmas.

2.2.4. PROMOVER UM CLIMA DE EXCELÊNCIA E RIGOR NA INSTITUIÇÃO

A atividade pedagógica e cultural do OL|CA só poderá ser eficiente através da constante procura do rigor, exigência, responsabilidade e excelência em todos os aspetos relativos à instituição. Assim, para que seja possível atingir um elevado nível de qualidade dos serviços prestados pelo OL|CA deverão ser tidos em consideração os seguintes elementos:

- Promover uma comunicação eficiente entre os diversos agentes educativos: alunos; professores; funcionários administrativos e auxiliares de educação; encarregados de educação; diretores de turma das escolas do ensino regular; entidades do poder local; e entidades culturais da cidade e região com as quais o OL|CA estabelece parcerias. A sinergia entre estes atores será da maior importância para o sucesso educativo dos alunos e para a qualidade dos serviços artísticos e culturais prestados pela instituição à comunidade;
- Procurar vincular ao OL|CA profissionais com elevado grau de formação e competências técnicas específicas. Os professores, em particular, necessitam de apresentar uma sólida formação a nível musical, pedagógica e de dança;
- Promover a formação dos seus professores, no sentido de se manterem atualizados e incrementarem a qualidade da sua ação pedagógica. Assim, deve ser definido um plano de formação para os docentes da escola, nomeadamente através de ações de formação internas, convidando formadores de reconhecida qualidade;
- Zelar pelo sucesso educativo dos seus alunos, através de um ensino de excelência e exigência, conjugado com a sua contínua motivação, procurando valorizar aqueles que obtêm melhores

qualificações e desenvolvendo todos os esforços para ajudar os que apresentam resultados menos interessantes a superar as suas dificuldades;

- Promover a apresentação pública dos alunos, em audições, concertos, espetáculos, apresentações dentro e fora do OL|CA, procurando realizar performances da melhor qualidade artística possível, que serão da maior importância para a motivação, autoconfiança e realização dos alunos;
- Selecionar de forma rigorosa os novos alunos da escola, escolhendo aqueles que possuem maior aptidão a nível de música e dança, bem como maior interesse em realizar um percurso musical e de dança, de sucesso;
- Promover a reflexão sobre os currículos e programas das diversas disciplinas, no sentido de detetar e reforçar os aspetos mais favoráveis e corrigir os pontos mais desajustados, para assim encontrar um plano de trabalho em cada disciplina que vá de encontro ao princípio de exigência pedagógica que melhor potencie o sucesso educativo dos alunos;
- Zelar pelo cumprimento dos conteúdos programáticos em cada disciplina;
- Promover o equilíbrio entre as diversas classes instrumentais da escola, de forma a permitir a existência de variadas orquestras e grupos de câmara, com elevada qualidade artística;
- Promover o equilíbrio entre as turmas de Iniciação da Dança, por forma a termos cada vez mais cedo alunos na dança que ingressem futuramente no ensino articulado;
- Proporcionar uma oferta educativa diversificada e abrangente, quer em termos de dança como de instrumentos e disciplinas relacionadas com a música erudita, quer noutras áreas, como o Jazz, a música tradicional e étnica, ou o Rock, assim como facultar complementos formativos aos alunos e professores, através da realização de Master classes, estágios e *ateliers*;
- Zelar pelo escrupuloso cumprimento dos deveres dos funcionários e professores da instituição, em termos de cumprimento de horários e preenchimento de documentos e avaliações;
- Informar atempadamente alunos e encarregados de educação de todos os elementos relativos às provas que os alunos deverão prestar, nomeadamente datas e matrizes de avaliação;
- Procurar a estabilidade do corpo docente e não docente da escola;
- Promover um clima de partilha e reflexão sobre boas práticas pedagógicas entre os professores, nomeadamente ao nível das diferentes áreas disciplinares;
- Procurar melhorar, dentro das possibilidades financeiras, as condições físicas da instituição, desde as instalações até à qualidade e manutenção dos instrumentos musicais;
- Reforçar uma cultura de autoavaliação, rigor e exigência ao nível das várias estruturas de gestão pedagógica da escola, sempre no sentido de melhorar a qualidade dos serviços prestados à comunidade educativa.
- Facultando uma formação musical sólida, premiando o rigor, a competência, o profissionalismo, a busca da perfeição, a responsabilização e o empenho necessários para o sucesso na aprendizagem da música e dança, estamos a contribuir para desenvolver o sentido estético, a sensibilidade artística e formar intérpretes, compositores e ouvintes mais esclarecidos.

3. REGULAMENTO INTERNO:

O Regulamento Interno estabelece as principais normas de funcionamento interno da Escola, e deve ser elaborado pelo Conselho Pedagógico e aprovado pela Direção. O Regulamento Interno deverá ser atualizado quando ocorrer uma mudança na legislação vigente ou quando os órgãos da escola considerarem necessário. O Regulamento Interno, assim como os programas das disciplinas vocacionais serão posteriormente elaborados pelo Conselho Pedagógico deste estabelecimento de ensino e partilhados com toda a comunidade educativa.

Assim entendeu-se proceder a uma atualização assim como à elaboração de regulamentos/normas complementares.



O documento integral revisto com parecer do Conselho pedagógico e aprovado pela direção do OLCA fica como **anexo A** ao Projeto Educativo, sendo divulgado pelos meios habituais e colocado na página do OL|CA.

4. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

O Plano Anual de Atividades das Escolas reveste-se de grande relevância para toda a comunidade educativa, pois constitui um instrumento do exercício de autonomia e nele se reflete a realidade das escolas no seu dia-a-dia, bem como do contexto envolvente. Trata-se de um “documento de planeamento, que define, em função do projeto educativo, os objetivos, as formas de organização e programação das atividades e que procede à identificação dos recursos necessários à sua execução” (artigo 9º, do Decreto-Lei nº 137/2012, de 2 de julho). Por isso é importante o empenho e entusiasmo colocado na sua elaboração, para que se possa contribuir para a construção de uma escola de sucesso e qualidade, inclusiva para todos. Enquanto instrumento de gestão e documento diferenciado, o Plano Anual de Atividades obedece a uma lógica de integração e articulação, tendo em vista a coerência, eficácia e qualidade do serviço educativo. Através do desenvolvimento das atividades previstas, pretende-se motivar os alunos para as aprendizagens, aumentando os seus níveis de interesse e assiduidade, apelando à sua participação, criatividade, autonomia e responsabilidade. Deste modo, desenvolver-se-ão laços de identidade coletiva, hábitos de trabalho, pesquisa e de entreajuda. A formação dos vários agentes envolvidos no processo educativo, o trabalho conjunto entre as escolas e o incentivo à relação Escola-Famílias-Meio serão também aspetos a que o Plano de Atividades deverá estar atento. De igual forma, privilegia-se a ligação à cidade e ao concelho de Leiria, com a articulação entre a Autarquia e os parceiros locais, bem como a nível nacional e internacional, com o estabelecimento de parcerias que possam apoiar a realização das atividades previstas neste documento. Consideramos que é no desenvolvimento das atividades de um Projeto Educativo abrangente que pode residir o verdadeiro motor da mudança da Escola, fator de inovação e de rompimento das rotinas, contribuindo para o sucesso educativo. É desejável que este documento seja cada vez mais o resultado de reflexão e debate de ideias de todos os seus atores. É imperioso que professores, alunos, pais, encarregados de educação, parceiros e toda a Comunidade Educativa possam refletir e discutir a Escola nas suas diversas vertentes, em direção a um ensino de qualidade.

5. PLANO DE CAPTAÇÃO DE ALUNOS

5.1 OBJETIVOS GLOBAIS.

Tendo como base a perceção dos diferentes *stakeholders* da instituição fixam-se como metas a alcançar até ao dia 15 de setembro de 2017 o seguinte:

- a) Assegurar uma taxa de renovação superior a 90%;
- b) Assegurar a continuidade dos alunos que concluem o curso básico na EMOL, 20% dos alunos no mínimo;
- c) Aumentar o número de alunos nos Cursos Livres;
- d) Iniciar o Curso de Jazz em curso livre, com plano de estudos definido;
- e) Assegurar a abertura de todos os cursos (Iniciação, básico e secundário);

5.2 DIMENSÕES AO NÍVEL DA INTERVENÇÃO / CAPTAÇÃO

Tendo em atenção a natureza dos nossos atuais e potenciais alunos, bem como os objetivos a que nos impomos, procuraremos explorar as seguintes dimensões / fontes de potenciais alunos:

- a) Escolas do 1º Ciclo para o Articulado Básico;
- b) Escolas do 2º e 3º Ciclo para os Cursos Livres;

- c) Escolas Superiores de Leiria para os Cursos Livres;
- d) Escolas de Música de todo o país para o Curso Profissional;

5.3 ATIVIDADES E CAMPANHAS A DESENVOLVER

- a) Visitas e ações de promoção em escolas primárias e secundárias;
- b) Visitas e ações de promoção em jardins de infância;
- c) Realização de masterclasses e estágios de orquestra
- d) Contactos com as entidades regionais;
- e) Gestão das entidades protocoladas e processos de divulgação
- f) Presença em feiras e eventos externos;
- g) Promoção e divulgação de eventos e atividades internas;
- h) Gestão de suportes promocionais e recursos/sistemas de divulgação.

6. AVALIAÇÃO DO PROJETO

6.1 OPERACIONALIDADE

A avaliação do PE é um dos seus eixos fundamentais, uma vez que o estrutura em permanência. Ela está presente na própria conceção do projeto, uma vez que se partiu da reflexão sobre as avaliações interna e externa, se definiram as áreas de intervenção e metas e os meios para a sua consecução.

No entanto, a fiabilidade e a pertinência das componentes do PE devem ser objeto de revisão cíclica, a fim de serem validados os suportes ou reforçados/substituídos os pilares que permitem a sua continuidade. Impõe-se, pois, a monitorização do projeto, ou seja, a recolha de informação sobre o faseamento das atividades nos seus diferentes aspetos.

Para além da avaliação das atividades que operacionalizam o PE (Plano Anual de Atividades, com as suas fichas de registo, a exemplo), está previsto um acompanhamento, a fim de serem recolhidos dados que validem ou reorientem ações, de acordo com as metas fixadas.

A avaliação final dos resultados implica o recurso a instrumentos que, para além de eventuais descrições de ordem qualitativa, quantificam a informação.

O Gabinete de Avaliação, responsável pela monitorização do PEE, decide sobre as estratégias de envolvimento da comunidade educativa, os instrumentos a utilizar e os momentos de avaliação.

O PE será revisto no ano letivo de 2019/20, elaborando-se a partir daí o projeto de revisão, que será novamente sujeito à apreciação e aprovação do Conselho Pedagógico e da Direção do OLCA.

Aquando da revisão são vários os itens a ter em conta:

- a) **Coerência:** análise da relação entre as orientações delineadas;



- b) **Pertinência:** análise da correspondência das ações previstas e desenvolvidas e das necessidades reais da escola;
- c) **Conformidade:** análise comparada das ações realizadas com os princípios/áreas de intervenção/metad;
- d) **Eficiência:** análise da maximização da utilização dos recursos postos à disposição da escola;
- e) **Eficácia:** análise comparativa dos resultados relativamente aos recursos investidos e às metas propostas;
- f) **Metas:** grau de concretização;
- g) **Articulação:** adequação dos fatores de eficácia à consecução das metas;
- h) **Funcionamento:** conformidade na realização das atividades/planos de Ação com o planeamento global;
- i) **Recursos:** adequação dos recursos;
- j) **Fatores de eficácia:** pertinência dos fatores de eficácia face aos problemas detetados e às metas a atingir;
- k) **Objetividade:** identificação de novos problemas.
- l) **Reajustar o projeto**
- m) **Rever as metas**
- n) **Dar continuidade ou reformular a planificação**
- o) **Dar continuidade ou reformular as metas**

6.2 DISPONIBILIDADE DO PROJETO EDUCATIVO

Assim que aprovado todos membros da Comunidade Educativa deverão ser conhecedores dos conteúdos presentes no Projeto Educativo.

O Projeto Educativo será publicitado na escola, em local visível e adequado. A fim de ser consultado por parte de todos os interessados, estarão permanentemente disponíveis versões integrais do documento na secretaria, nas ligações úteis da plataforma MUSA e *site* oficial do OL|CA. É do interesse de toda a comunidade escolar que o PE chegue a todos os intervenientes no processo educativo, de modo a poderem empenhar-se na sua aplicação.

6.3 ENTRADA EM VIGOR

Este PE foi revisto e aprovado em reunião de Conselho Pedagógico, no dia 13 de março de 2017, de acordo com o n.º 2 do artigo 37.º do Decreto-Lei n.º 152/2013, de 4 de novembro.

IV CODA FINAL

O Projeto Educativo deverá constituir um meio de reflexão e validação por parte de todos os intervenientes na ação pedagógica, nomeadamente professores, alunos, direção e encarregados de educação, sendo o Conselho Pedagógico das escolas o órgão diretivo privilegiado para a sua avaliação. O Projeto Pedagógico reflete as dificuldades, as prioridades e o meio das escolas alcançar dimensão e prestígio dentro da comunidade em que se inscreve.

É nossa intenção que o presente Projeto Pedagógico da EMOL e da EDOL seja, tanto quanto possível, orientador, rigoroso e exequível por parte de todos os agentes pedagógicos na configuração de ações adequadas a todos os elementos da comunidade educativa no qual esta instituição se insere.

Como foi referido diversas vezes, o financiamento do ensino oficial afigura-se incerto face às contingências do mundo em que vivemos. Como tal, o financiamento alternativo ou o autofinanciamento dos cursos oficiais, juntamente com o incremento dos cursos livres, constitui ou pensamos constituir uma alternativa ao modelo vigente. Sendo que um modelo não obsta o outro.

Ao lançarmos cursos livres mais acessíveis, abrimos o acesso ao estudo da Música a uma população com eventual menor poder económico, fora da idade escolar ou que quer aprender à sua própria velocidade e, em simultâneo, asseguramos uma fonte de rendimento e sustentabilidade ao OL|CA.

A importância da criação de mecanismos de salvaguarda financeira está intimamente ligada à sobrevivência da instituição e à continuidade da oferta pedagógica de qualidade. A diminuição do volume percentual de dependência de subsídios ou contratualização estatal tem de ser uma prioridade, não afetando de modo algum a qualidade do ensino ministrado, mas outrossim contribuindo para que este possa ter lugar.

O aumento da qualidade e do sucesso artístico e pedagógico da EDOL e da EMOL é o objetivo primordial que deverá nortear o próximo triénio.

A qualidade deverá ser o agente diferenciador da Escola. Deveremos, em todas as áreas da nossa ação, primar pela excelência e por altíssimos critérios de motivação humana e artística.

Épocas de crise exigem ideias arrojadas! É necessário apostar num *marketing* agressivo e com proximidade com os clientes (alunos, encarregados de educação).

Através de ações de divulgação nas escolas, também deve existir uma publicidade menos elitista e mais consentânea com as dificuldades do mundo em que vivemos:

Ações de formação nas escolas, em diversos espaços públicos, assim como ações de sensibilização para a música ou o estudo da música em jardins escolas, creches, etcetera, constituirão um meio privilegiado de mostrar a nossa oferta formativa e performativa.

As ações de divulgação na instituição serão igualmente uma forma de chamar os pais à escola, dando-lhes a oportunidade de a conhecerem e de tomarem consciência do ambiente e energia que aí se respira.

Os encarregados de educação são a massa humana fundamental no processo educativo, a par dos alunos, seus educandos. Sem a atenção e a boa vontade dos pais, nenhum processo educativo terá sucesso. Desta forma devemos promover um permanente diálogo com os pais e encarregados de educação, para que o acompanhamento proporcionado pelos nossos docentes seja cada vez mais eficaz e natural, permitindo assim que as barreiras humanas que se formam, se esbatam através de uma comunicação mais humana e cordial.

O PE pressupõe uma lógica de mudança e de inovação, num processo de construção de consensos, tendo em conta as dinâmicas multidimensionais da escola. Abrange todos os domínios da ação educativa e orienta para a definição de linhas de atuação, ligando o curricular e o extracurricular, o ensino e a educação, a escola e a comunidade, a formação de docentes e de não docentes, a organização e a gestão.

Assim, o PE resulta de um processo interativo, sujeito aos reajustamentos que a sua operacionalização vier a exigir, de modo a sedimentar o sentimento de pertença à comunidade e a identidade da escola, reforçando as suas competências e a sua autonomia. Este documento tem como referência os contextos geográfico e sociodemográfico

Anexo B: Autorização da Direcção Pedagógica para a Prática de Ensino Supervisionada



Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Artes Aplicadas

Exmo. Director Pedagógico da Escola de Música do Orfeão de Leiria,

Eu, Sandra Lavajo Vieira, aluna do Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB), do curso de Mestrado em Ensino de Música, venho por este meio solicitar a sua autorização para assistir, no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada, às aulas de Classe de Conjunto e de Instrumento, da turma e aluna estabelecidos.

Associado à mesma unidade curricular, peço igualmente autorização para leccionar, acompanhada sempre com o professor responsável, e proceder à gravação de uma aula, para avaliação junto do Supervisor de Estágio da Escola Superior de Artes Aplicadas do IPCB.

Está garantido o anonimato de todos os alunos.

Este procedimento terá a duração do presente ano lectivo (2018-2019).

Atenciosamente,

Tive conhecimento e autorizo as actividades supracitadas, integradas no Estágio Profissional.

Assinatura do Director

Leiria, 9 de Outubro de 2018

Anexo C: Festival Beira-Rio

organização:

ORFEÃO DE LEIRIA
conservatório de artes

apoio:

REPÚBLICA PORTUGUESA, dgARTES, Câmara Municipal de Leiria, DGC, CECIMCO, hiperclima, Câmara Municipal de Leiria, União Europeia, REPÚBLICA PORTUGUESA, ACH

MÚSICA & DANÇA

Festival Beira-Rio

31ª EDIÇÃO - 2019

Jardim Sto. Agostinho, Museu de Leiria, Igreja de Santo Agostinho, Moínho do Papel

9 e 10 junho 2019

entrada livre*

QR code: @orfeoadeleiria

*com exceção do espetáculo de abertura - Escola de Dança "A Dança no Tempo"

9 junho

Teatro José Lúcio da Silva

17h30 | **Espectáculo de abertura**
Escola de Dança do Orfeão de Leiria (EDOL)
"A Dança no Tempo"

Jardim Sto. Agostinho

21h00 | Orquestra Sinfónica da Escola de Música do Orfeão de Leiria (EMOL) e Coros de iniciação e juvenis do Orfeão de Leiria (prof. Elsa Felicidade; prof. Mariana Baltazar; prof. Mário Nascimento; prof. Nádida Gomes; prof. Nuno Almeida; prof. Tiago Branco) (Dir. Luis Casalinho/ apres. prof. Mário Teixeira)

10 junho

Jardim Sto. Agostinho

10h00 | Coro Sênior (prof. Mário Nascimento)
10h30 | Danças do Mundo do Conservatório Sênior do Orfeão de Leiria (CSOL) (prof. Eunice Caetano)
10h35 | Projeto "Crescer com as Artes e Crescer com a Música" (prof. Eunice Caetano, prof. Elsa Felicidade e prof. Mariana Baltazar)
12h00 | Big Band (prof. Paulo Bernardino)
14h30 | Performance de Dança - EDOL (prof. Filipa Pedro e prof. Rita Monteiro)
15h00 | Coro do Orfeão de Leiria (prof. Nuno Almeida)
15h30 | Performance de Dança - EDOL (prof. Filipa Pedro e prof. Rita Monteiro)
16h15 | Coro de Câmara do Orfeão de Leiria (prof. Nuno Almeida)
16h45 | Ensemble de Saxofones (prof. Joel Rodrigues)
17h30 | Classe de Percussão (prof. António Casal)
19h00 | **Espectáculo de Encerramento**

Projeto "Abrac'Artes"
Convidados Grupo Finka-Pé - As batucadeiras de Cabo Verde

* Confluência de culturas através da dança e da música, que envolveu seis comunidades de países terceiros a residir em Leiria: Rússia, Ucrânia, Chile, Brasil, Angola e Cabo Verde. Este projeto tem o apoio do ACM, I.P. e é financiado pelo FAMI.

10 junho

Museu de Leiria

10h00 | Classe de Guitarra (prof. Sónia Leitão)
11h00 | Classe de Harpa (prof. Claire Santos)
11h40 | Classe de Guitarra (prof. Ilda Coelho)
12h20 | Orquestra de Guitarras (prof. Ilda Coelho)
12h40 | Classe de Violoncelo (prof. Mélanie Paula)
14h00 | Classe de Canto (prof. Susana Teixeira)
14h35 | Projeto "Giró ó Bairro" (prof. André Rocha e prof. Joel Ferreira)
15h00 | Classe de Violino e Quinteto de Cordas (prof. João Pereira)
15h30 | Classe de Violeta (prof. Ana Luzia Lapo)
16h15 | Classes de Acordeão (prof. Veronique Marques)
16h45 | Ensemble de Acordeões (prof. Veronique Marques)
17h00 | Classe de Flauta Transversal (prof. João Pedro Fonseca)

Igreja Sto. Agostinho

11h30 | Classe de Órgão e de Cravo (prof. Rute Martins e prof. Cláudio Carvalho)
14h00 | Classe de Contrabaixo (prof. Alvaro Rosso)
15h00 | Classe de Canto (prof. Susana Teixeira)
15h30 | Classe de Fagote (prof. Gonçalo Pereira)
16h00 | Conjuntos Instrumentais (prof. Paulo Bernardino)
16h15 | Conjunto Instrumental (prof. João Pedro Fonseca)
16h30 | Orquestra de Flautas (prof. João Pedro Fonseca)
17h00 | Ensemble de Música Antiga (prof. Gonçalo Pereira)
17h30 | Ensemble de Guitarras (prof. José Mesquita Lopes)
17h45 | Orquestra de Guitarras do Curso de Música Silva Monteiro, Porto (prof. Hugo Simões)
18h15 | Classe de Guitarra (prof. José Mesquita Lopes)

Moínho do Papel

10h00 | Classe de Piano (prof. Diogo Santos)
11h00 | Classe de Saxofone (prof. Nuno Mendes)
11h45 | Classe de Violino (prof. Ivana Vilela)
12h00 | Classe de Flauta Transversal (prof. Neuz Bettencourt)
12h45 | Classe de Oboé (prof. Frederico Fernandes)
14h00 | Classe de Canto (prof. Elsa Felicidade)
14h30 | Classe de Clarinete (prof. Luis Casalinho e prof. Paulo Bernardino)
15h00 | Classe de Trompeta (prof. Alfredo Lopes)
15h30 | Classe de Piano (prof. Nádida Roseiro)
16h30 | Classe de Tuba (prof. Gil Gonçalves)
17h00 | Classe de Piano (prof. Vesna Manojlovic)
17h45 | Classe de Saxofone (prof. José António Lopes)
18h15 | Classe de Trombone (prof. Diogo Patrício Santos)
19h00 | Classe de Trompa (prof. Bruno Cruz)

Anexo D: Currículo da Classe de Órgão

Escola de Música

Orfeão de Leiria Conservatório de Artes



ORFEÃO DE LEIRIA
conservatório de Artes



CURRÍCULO

Órgão

Departamento de Cordas, Teclas e Canto



Índice

| | |
|--|----|
| Caracterização da disciplina | 3 |
| Competências a desenvolver | 4 |
| Avaliação | 5 |
| Objectivos, conteúdos programáticos e sistema de avaliação | 7 |
| 4.1. Iniciação I, II III e IV | |
| 4.2. 1º Grau | |
| 4.3. 2º Grau | |
| 4.4. 3º Grau | |
| 4.5. 4º Grau | |
| 4.6. 5º Grau | |
| 4.7. 6º Grau | |
| 4.8. 7º Grau | |
| 4.9. 8º Grau | |
| 1. Bibliografia / Obras de referência / Métodos de apoio | 17 |

1. Caracterização da disciplina

A disciplina de Órgão está estruturada de uma forma progressiva, permitindo um domínio das competências técnicas do instrumento paralelamente ao desenvolvimento musical do aluno.

Disciplina de carácter essencialmente prático, divide-se em doze níveis de ensino, tendo uma correspondência direta com os anos de escolaridade do ensino regular, como abordado na grelha abaixo descrita:

| | Ano de escolaridade (ensino regular) | Grau de ensino (ensino artístico) |
|-------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 1º Ciclo | 1º ano | Iniciação I |
| | 2º ano | Iniciação II |
| | 3º ano | Iniciação III |
| | 4º ano | Iniciação IV |
| 2º Ciclo | 5º ano | 1º grau |
| | 6º ano | 2º grau |
| 3º Ciclo | 7º ano | 3º grau |
| | 8º ano | 4º grau |
| | 9º ano | 5º grau |
| Secundário | 10º ano | 6º grau |
| | 11º ano | 7º grau |
| | 12º ano | 8º grau |

Para os alunos de iniciação a disciplina de instrumento tem a duração mínima de 45 minutos, lecionada individualmente ou em grupos que não excedam os quatro alunos. No caso do ensino básico de música (5º ao 9º anos de escolaridade), praticam-se a política de gestão do bloco letivo semanal atribuído à disciplina de instrumento aplica-se o disposto no artigo 9º, alínea b da Portaria n.º 225/2012 de 30 de julho “a disciplina de Instrumento do Curso Básico de Música pode ser organizada para que metade da carga horária semanal atribuída seja lecionada individualmente, podendo a outra metade ser lecionada a grupos de dois alunos ou repartida entre eles, ou a totalidade da carga horária semanal atribuída é lecionada a grupos de dois alunos, podendo, por questões pedagógicas ou de gestão de horários, ser repartida igualmente entre eles”.



Em relação ao ensino secundário de música, aplica-se o disposto no artigo 17º, ponto 3, alinha b da Portaria n.º Portaria 243-B-2012 de 13 de agosto b) As disciplinas de Canto e Instrumento são lecionadas individualmente quando o curso é frequentado em regime integrado/articulado, e a grupos de dois alunos, quando frequentado em regime supletivo, podendo neste caso, por questões pedagógicas ou de gestão de horários, a carga horária ser repartida igualmente entre eles”.

2. Competências a desenvolver

O instrumento é uma disciplina que visa o desenvolvimento individual das faculdades específicas inerentes ao desempenho instrumental, proporcionando ao aluno um domínio dos aspectos técnicos e expressivos, sob a orientação exclusiva do professor. O repertório determinado no presente programa deverá ser abordado de maneira a adaptar o trabalho a realizar consoante as necessidades de cada aluno.

O aluno deverá desenvolver capacidades nos domínios:

- do fraseado
- da articulação (legatto e staccato);
- de destreza motora e postura;
- de rigor interpretativo e desenvolvimento da capacidade interpretativo-estilística.(ornamentação, escolha apropriada de registos)
- de memorização;

A aplicação dos conhecimentos deve reflectir-se na capacidade de se apresentar em público como instrumentista e concertista (performances em concertos e audições) devendo ser exploradas questões como a atitude em palco, o controlo do seu sistema nervoso, a criatividade e autonomia na interpretação musical esteticamente adequada.

Com o acumulativo de competências adquiridas na conclusão do curso, o aluno deverá apresentar maturidade técnica e musical para poder aceder ao ensino superior de música, determinante para quem ambiciona uma carreira profissional nesta mesma área.

O plano de estudo de cada aluno deverá ser sempre individualizado, tendo em conta os conhecimentos prévios, as necessidades técnicas individuais e o gosto estético do aluno, promovendo, no entanto, a aquisição de novos gostos e novas competências.



A Disciplina de Órgão seguirá os objectivos do projecto educativo da EMOL: *“A EMOL tem como objetivo primordial desenvolver as competências necessárias nos nossos alunos, preparando-os para um futuro profissional na área da música. É assim necessário dar aos nossos alunos uma formação de excelência, especializada de elevado nível técnico, artístico, cultural e humana. Tendo a consciência que a EMOL é uma etapa intermédia da aprendizagem musical, é necessário que a formação aqui ministrada possibilite aos nossos alunos o acesso ao ensino superior.”*

3. Avaliação

A avaliação sumativa é expressa em níveis de 1 a 5 no curso básico e numa escala de 0 a 20 valores nos cursos secundários/complementares. No caso da iniciação, os alunos são avaliados qualitativamente no final de cada período, de acordo com as seguintes classificações: Não Satisfaz, Satisfaz, Bom e Muito Bom.

Ao abrigo da portaria nº225/2012, de 30 de julho (artigo 8, *admissão de alunos*),

Qualquer aluno que pretenda ingressar no 1º grau, deverá realizar Provas de Seleção, incluindo os alunos que frequentaram o regime de iniciação nos anos letivos anteriores.

A avaliação da disciplina de instrumento resulta de uma média ponderada dos diversos parâmetros integrados na avaliação contínua (70%), e da avaliação das Provas de Passagem/ Provas de Globais (30%).

Parâmetros da avaliação contínua (70%):

Os parâmetros de avaliação contínua são definidos e aprovados em Conselho Pedagógico todos os anos letivos, sendo na primeira semana de novembro afixados na escola em local visível, assim como, no *site* institucional do Orfeão de Leiria Conservatório de Artes.

Nos primeiro e segundo períodos de cada ano letivo, os alunos estão sujeitos a uma avaliação intercalar qualitativa (NS - Não Satisfaz, S - Satisfaz, SB - Satisfaz Bem, SMB – Satisfaz Muito Bem), segundo os seguintes quadros A e B:



Quadro A – Regime de Iniciação

| Parâmetro de avaliação | Percentagem |
|------------------------|-------------|
| Comportamento | 10% |
| Concentração e Empenho | 30% |
| Desempenho | 30% |
| Trabalho de Casa | 30% |

Quadro A – Regime Básico e Secundária

| Parâmetro de avaliação | Percentagem |
|---|-------------|
| Desempenho Musical/Domínio de Conteúdos | 50% |
| Comportamento | 10% |
| Participação | 15% |
| Trabalho de Casa | 15% |
| Assiduidade/ Pontualidade | 10% |

No final do último período de cada ano letivo, e a partir do 1º grau, é realizada uma prova de passagem/prova global por cada aluno, onde é apresentado o repertório trabalhado durante o ano letivo, seguindo uma matriz específica para cada grau. Essa prova é avaliada (técnica e musicalmente) por um júri composto por professores do mesmo ou de outros instrumentos (no mínimo dois professores). A prova de passagem/ prova Global tem um peso de 30% na nota final do aluno.

Assim, a fórmula que traduzirá a nota final do aluno, é:

$$\text{Nota Final} = (\text{nota 3º Período} \times 70\%) + (\text{Nota de Prova} + 30\%)$$

Os alunos, internos ou externos, que queiram ingressar no Curso Secundário de Música, e que já tenham concluído ou que se encontrem em processo de conclusão do 9º ano de escolaridade, deverão realizar uma Prova de Acesso ao sexto grau, nos termos da Portaria nº 243-B/2012, de 13 de agosto, artº 11. A prova Global do Curso Básico de Música, enunciada no parágrafo anterior, não substitui a realização desta prova de acesso.

Os alunos que frequentam o 8º grau deverão realizar a Prova Global de 8º grau no final do ano letivo.



4. Objectivos, conteúdos programáticos e sistema de avaliação

4.1. Iniciação I, II, III e IV

Objectivos

Ser capaz de:

- Repetir e imitar o professor;
- Aliar o Número dos dedos à identificação de notas no teclado
- Descodificar e interpretar os símbolos
- Ler na clave de sol e fá
- Coordenar as mãos
- Apresentar sentido rítmico
- Respeitar o texto musical
- Executar com musicalidade
- Ter postura e atitude perante o instrumento
- Apresentar domínio técnico
- Apresentar fluência no discurso musical

Conteúdos programáticos

Escalas

Escalas Maiores até 1 acidente

Estudos

Estudos a 2 vozes extraídos dos métodos:

-Orgelschule- Schlknecht, Josef

-Nouvelle Méthode De Calvier, harmonium ou orgue--N. Pierront, J. Bonfils

Obras



- Extraídas dos métodos para piano –Thompsons, J.
- Orgelschule- Schlknecht, Josef
- Nouvelle Méthode De Calvier, harmonium ou orgue--N. Pierront, J. Bonfils –

4.1. 1º Grau

Objectivos

Ser capaz de...

- Aliar o Números dos dedos à identificação de notas no teclado
- Descodificar e interpretar os símbolos
- Ler na clave de sol e fá
- Ler a 2 vozes (polifonia)
- Coordenar as mãos
- Apresentar sentido rítmico
- Respeitar o texto musical
- Executar com musicalidade
- Ter postura e atitude perante o instrumento
- Apresentar domínio técnico
- Apresentar fluência no discurso musical

Conteúdos programáticos

Escalas

-Escalas Maiores até 1 acidente e respectivas escalas menores

Estudos

Estudos a 2 e a 3 vozes extraídos dos métodos:

- Orgelschule- Schlknecht Josef
- Nouvelle Méthode de Calvier, harmonium ou orgue - N. Pierront, J. Bonfils
- 60 pequenas peças fáceis para órgão ou harmónio – Rinck, C. H.

Obras

-Orgelschule- Schlknecht, Josef



- Nouvelle Méthode De Calvier, harmonium ou orgue-N. Pierront, J. Bonfils
- Livro Ana Madalena Bach- Bach, J.S.

4.2 2º Grau

Objectivos

Ser capaz de...

- Repetir e imitar o professor;
- Aliar o Números dos dedos à identificação de notas no teclado
- Descodificar e interpretar os símbolos
- Ler na clave de sol e fá
- Ler a 2 e 3 vozes (polifonia)
- Coordenar as mãos
- Apresentar sentido rítmico
- Respeitar o texto musical
- Executar com musicalidade
- Ter postura e atitude perante o instrumento
- Apresentar domínio técnico
- Apresentar fluência no discurso musical

Conteúdos programáticos

Escalas

-Escalas Maiores até 2 acidentes e respectivas escalas menores

Estudos

- Orgelschule - Schlknecht Josef
- Nouvelle Méthode de Calvier, harmonium ou orgue - N. Pierront, J. Bonfils
- 60 pequenas peças fáceis para órgão ou harmónio – Rinck, C. H.

Obras

-Orgelschule- Schlknecht, Josef



- Nouvelle Méthode De Calvier, harmonium ou orgue-N. Pierront, J. Bonfils
- Livro Ana Madalena Bach- Bach, J.S.
- Obras/fugas para Magnificat – Pachelbel, J.

4.2 3º Grau

Objectivos

Ser capaz de...

- Repetir e imitar o professor;
- Aliar o Números dos dedos à identificação de notas no teclado
- Descodificar e interpretar os símbolos
- Ler na clave de sol e fá
- Coordenar as mãos
- Apresentar sentido rítmico
- Respeitar o texto musical
- Executar com musicalidade
- Ter postura e atitude perante o instrumento
- Apresentar domínio técnico
- Apresentar fluência no discurso musical

Conteúdos programáticos

Escalas

-Escalas Maiores até 3 acidentes e respectivas escalas menores

Estudos

-Orgelschule- Schlknecht, Josef (estudos de pedal solo ou de manual e pedaleira)

Obras

-Orgelschule- Schlknecht, Josef (corais com pedal em Cantus firmus existentes no livro)



- Prelúdios e Fugas de entre os "8 Pequenos Prelúdios e Fugas de Bach, J. S.
- Corais do orgelbuchelein- Bach, J.S.

4.2. 4º Grau

Objectivos

Ser capaz de...

- Executar correctamente ornamentos;
- Articular de acordo com a obra a interpretar
- Descodificar e interpretar os símbolos
- Ler na clave de sol e fá
- Ler a três vozes
- Coordenar as mãos e pés
- Apresentar sentido rítmico
- Respeitar o texto musical
- Executar com musicalidade
- Ter postura e atitude perante o instrumento
- Apresentar domínio técnico
- Apresentar fluência no discurso musical

Conteúdos programáticos

Escalas

-Escalas Maiores até 3 acidentes e respectivas escalas menores

Estudos

-Orgelschule- Schlknecht, Josef (estudos de pedal solo ou de manual e pedaleira)

Obras

-Orgelschule- Schlknecht, Josef (corais com pedal em Cantus firmus existentes no livro)

-Prelúdios e Fugas de entre os "8 Pequenos Prelúdios e Fugas – Bach, J.S.

- Corais do orgelbuchelein- Bach, J.S.



- Obras de compositores franceses do séc. XVII ou XVIII, como por exemplo F. Couperin ou N. Clerambaut (manual ou com pedaleira)

4.3. 5º Grau

- Executar correctamente ornamentos;
- Articular de acordo com a obra a interpretar
- Descodificar e interpretar os símbolos
- Ler na clave de sol e fá
- Ler a três vozes
- Coordenar as mãos e pés
- Apresentar sentido rítmico
- Respeitar o texto musical
- Executar com musicalidade
- Ter postura e atitude perante o instrumento
- Apresentar domínio técnico
- Apresentar fluência no discurso musical

Conteúdos programáticos

Escalas

-Escalas Maiores até 4 acidentes e respectivas escalas menores

Estudos

-Orgelschule- Schlknecht, Josef (estudos de pedal solo ou de manual e pedaleira)

- Estudos transcritos para órgão -Cramer

Obras

-Orgelschule- Schlknecht, Josef (corais com pedal em Cantus firmus existentes no livro)

-Prelúdios e Fugas de entre os "8 Pequenos Prelúdios e Fugas - Bach, J.S.

- Corais do orgelbuchelein- Bach, J.S.



- Obras de compositores franceses do séc. XVII ou XVIII, como por exemplo F. Couperin ou N. Clerambaut (manual ou com pedaleira)

Messe pour les couvents, Messe pour les paroisses -(excertos)- -Couperin, François

Prelúdio em Mi menor (pequeno)- Bruhns, Nicolaus

Prelúdio e Fuga em Fá Maior;- Lubeck, Vincent

Tiento de meio registro- Sola, Andres de

Tiento de mano derecha- Peraza, Francisco

Homage à Frescobaldi –Prelude au Kyrie; Noël Breton- -Langlais, Jean

-Outras obras de outros autores de dificuldade idêntica

4.4. 6º Grau

Ser Capaz de:

- Executar correctamente ornamentos;
- Articular de acordo com a obra a interpretar
- Descodificação e interpretação dos símbolos
- Ler na clave de sol e fá
- Ler a duas e três vozes
- Coordenar as mãos e pés
- Apresentar sentido rítmico
- Respeitar o texto musical
- Executar com musicalidade
- Ter postura e atitude perante o instrumento
- Apresentar domínio técnico
- Apresentar fluência no discurso musical

Conteúdos programáticos

Escalas

-Escalas Maiores até 4 acidentes e respectivas escalas menores

Estudos



- Estudos transcritos para órgão -Cramer

Obras

Grandes prelúdios, Toccatas, fantasias e fugas- -Bach, J.S.

Prelúdios e Fugas ou chacones - -Pachelbel,J.

Prelúdios e Fugas ou chacones –Buxtehude, D.

Sonatas- -Seixas, Carlos

Ofertoire sur les grands jeux - -Couperin, François

Corais do orgelbuchelein- Bach, J.S.

Obras de compositores francêses do séc. XVII ou XVIII, como por exemplo F. Couperin ou N. Clerambaut (manual ou com pedaleira)

Prelúdio em Mi menor (pequeno)- Bruhns, Nicolaus

Prelúdio e Fuga em Fá Maior;- Lubeck, Vincent

Tiento de meio registro- Sola, Andres de

Tiento de mano derecha- Peraza, Francisco

Homage à Frescobaldi –Prelude au Kyrie; Noël Breton- -Langlais, Jean

-Outras obras de outros autores de dificuldade idêntica

4.5. 7º Grau

Ser Capaz de:

- Executar correctamente ornamentos;
- Articular de acordo com a obra a interpretar
- Descodificação e interpretação dos símbolos
- Ler na clave de sol e fá
- Ler a duas e três vozes
- Coordenar as mãos e pés
- Apresentar sentido rítmico
- Respeitar o texto musical

- Executar com musicalidade
- Ter postura e atitude perante o instrumento



- Apresentar domínio técnico
- Apresentar fluência no discurso musical

Conteúdos programáticos

Escalas

-Escalas Maiores até 4 acidentes e respectivas escalas menores

Estudos

- Estudos transcritos para órgão -Cramer

Obras

Grandes prelúdios, Toccatas, fantasias e fugas- Bach, J.S.

Prelúdios e Fugas ou chaconas- Buxtehude, D.

Prelúdios e Fugas ou chaconas- Pachelbel, J.

Sonatas- -Seixas, Carlos –

Corais- Bach, J,S,

- Obras de compositores francêses do séc. XVII ou XVIII, como por exemplo F. Couperin ou N. Clerambaut (manual ou com pedaleira)

Prelúdio em Mi menor (pequeno)- Bruhns, Nicolaus

prelude, fugue et variation – Franck, César

Les Bergers- Messiaen, O.

Outros compositores e outras obras de dificuldade idêntica.

4.6. 8º Grau

Ser Capaz de:

- Executar correctamente ornamentos;
- Articular de acordo com a obra a interpretar
- Descodificação e interpretação dos símbolos
- Ler na clave de sol e fá
- Ler a duas e três vozes
- Coordenar as mãos e pés
- Apresentar sentido rítmico
- Respeitar o texto musical



- Executar com musicalidade
- Ter postura e atitude perante o instrumento
- Apresentar domínio técnico
- Apresentar fluência no discurso musical
- Domínio técnico

Conteúdos programáticos

Escalas

-Escalas Maiores até 4 acidentes e respectivas escalas menores

Obras

Grandes prelúdios, Toccatas, fantasias e fugas- Bach, J.S.

Prelúdios e Fugas ou chaconas – Pachelbel, J.

Prelúdios e Fugas ou chaconas – Buxtehude, D.

Corais- J.S. Bach

Obras de compositores franceses do séc. XVII ou XVIII, como por exemplo F. Couperin ou N. Clerambaut (manual ou com pedaleira)

Prelúdio em Mi menor (pequeno); -Bruhns, Nicolaus

Tientos -Bruna, Pablo

Prelude, fugue et variation- César Franck

Les Bergers - O. Messiaen

Batalha 6º tom-Pedro de Araújo

Outros compositores e outras obras de dificuldade idêntica.

5. Bibliografia / Obras de referência / Métodos de apoio (outras designações)

- Orgelschule- Schlknecht, Josef



- Nouvelle Méthode De Calvier, harmonium ou orgue--N. Pierront, J. Bonfils –extraídas dos métodos para piano – J. Thompsons
- Orgelschule- Schlknecht, Josef

Nouvelle Méthode De Calvier, harmonium ou orgue--N. Pierront, J. Bonfils –

- Livro Ana Madalena Bach- J.S. Bach
- Obras/fugas para Magnificat de Pachelbel
- 60 pequenas peças fáceis para órgão ou harmónio - C. H. Rinck
- Prelúdios e Fugas de entre os “8 Pequenos Prelúdios e Fugas de J. S. Bach
- Corais do orgelbuchelein- J.S. Bach
- Couperin, François – Messe pour les couvents, Messe pour les paroisses
- Peças ibéricas anónimas;
- Musica Ibérica- Tientos e Batalhas (Correia Braga, P. Bruna, Cabanilles, Pedro de Araújo)
- Carlos Seixas, Sonatas
- Obras da época Barroca (J.S. Bach, N. Bruhns, V.Lubeck, D. Buxtehude)
- Obras da época Romântica (L.Vierne, César Franck)
- Obras da música Francesa (F. Couperin, Grigny, Clerambaut)
- Música Italiana (G.Frescobaldi, G. Gabrieli)
- Obras do séc. XX (O. Messiaen, J. Langlais, J.Alain, M. Dupré,)
- Outras Obras de carácter e dificuldade idênticas.
- Estudos à escolha dos métodos para piano (Hanonn, Czerny, etc.

Anexo E: Matrizes da Classe de Órgão

Escola de Música

Orfeão de Leiria | Conservatório de Artes



ORFEÃO DE LEIRIA
conservatório de Artes



ORGÃO

MATRIZES

1º AO 8º GRAU

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE CORDAS, TECLAS
E CANTO



Matriz da Prova de Passagem do 1º grau

Tipo de prova: prática

Duração da prova: cerca de 10 minutos

Objectivos: o aluno deverá ser capaz de aplicar, correctamente, noções gerais e específicas dos conteúdos seleccionados (na realização dos exercícios)

Apresenta:

| Conteúdos seleccionados |
|-------------------------|
| 2 estudos |
| 4 peças |

O sorteio realiza-se 15 dias antes. Os estudos e as peças a executar devem ser contrastantes.

Executa:

| Conteúdos seleccionados | Estrutura da prova | Aspectos a valorizar |
|-------------------------|--------------------|---|
| 2 estudos | 50% | Fraseado e musicalidade. |
| 3 peças | 50% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical |



Matriz da Prova global do 2º grau

Tipo de prova: prática

Duração da cerca de 15 minutos

Objectivos: o aluno deverá ser capaz de aplicar, correctamente, noções gerais e específicas dos conteúdos seleccionados (na realização dos exercícios)

Apresenta:

| Conteúdos seleccionados |
|-------------------------|
| 2 estudos |
| 4 peças |

O sorteio realiza-se 15 dias antes. Os estudos e as peças a executar devem ser contrastantes

Executa

| Conteúdos seleccionados | Estrutura da prova | Aspectos a valorizar |
|-------------------------|--------------------|---|
| 1 estudo | 30% | Fraseado, musicalidade. |
| 2 peças | 70% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical |



Matriz da Prova de Passagem do 3º grau

Tipo de prova: prática

Duração da prova: cerca de 15 minutos

Objectivos: o aluno deverá ser capaz de aplicar, correctamente, noções gerais e específicas dos conteúdos seleccionados (na realização dos exercícios)

Apresenta:

| Conteúdos seleccionados |
|--|
| 2 estudos |
| 4 peças (um coral, um preludio, uma fuga e outra obra à escolha) |

O sorteio realiza-se 15 dias antes. Os estudos e as peças a executar devem ser contrastantes.

| Conteúdos seleccionados | Estrutura da prova | Aspectos a valorizar |
|-------------------------|--------------------|---|
| 2 estudos | 40% | Fraseado, musicalidade. |
| 3 peças | 60% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical |



Matriz da Prova de Passagem do 4º grau

Tipo de prova: prática

Duração da prova: cerca de 15 minutos

Objectivos: o aluno deverá ser capaz de aplicar, correctamente, noções gerais e específicas dos conteúdos seleccionados (na realização dos exercícios)

Apresenta:

| Conteúdos seleccionados |
|--|
| 4 estudos de pedal solo ou manual e pedaleira |
| 4 peças (dois prelúdios e fugas, 1 coral, 1 peça francesa) |

O sorteio realiza-se 15 dias antes. Os estudos e as peças a executar devem ser contrastantes.

Executa:

| Conteúdos seleccionados | Estrutura da prova | Aspectos a valorizar |
|---|--------------------|---|
| 2 estudos | 20% | Fraseado, musicalidade. |
| 3 peças (1 preludio e fuga, 1 coral, 1 peça francesa) | 60% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical |
| Leitura à 1ª vista | 20% | Fidelidade ao texto musical |



Matriz da Prova global do 5º grau

Tipo de prova: prática

Duração da prova: cerca de 20 minutos

Objectivos: o aluno deverá ser capaz de aplicar, correctamente, noções gerais e específicas dos conteúdos seleccionados (na realização dos exercícios)

Apresenta:

| Conteúdos seleccionados |
|--|
| 2 obras de Bach (Coral e pequeno preludio e fuga) |
| 1 obra de um compositor Alemão Barroco |
| obras de um compositor francês do séc. XVII ou XVIII |
| Um "tiento" ou fantasia de um compositor ibérico |
| Uma obra do séc. XIX ou XX |

O sorteio realiza-se 15 dias antes. Os estudos e as peças a executar devem ser contrastantes.

Executa:

| Conteúdos seleccionados | Estrutura da prova | Aspectos a valorizar |
|---|--------------------|---|
| 1 obra de Bach ou de um compositor Alemão | 30% | Fraseado, musicalidade. |
| 1 obra Francesa ou uma obra Ibérica | 30% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical |
| 1 obra do sec XIX ou XX | 20% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical |
| Leitura à 1ª vista | 20% | Fidelidade ao texto musical |



Matriz da Prova de Passagem do 6º grau

Tipo de prova: prática

Duração da prova: cerca de 30 minutos

Objectivos: o aluno deverá ser capaz de aplicar, correctamente, noções gerais e específicas dos conteúdos seleccionados (na realização dos exercícios)

Apresenta:

| Conteúdos seleccionados |
|---|
| Um Prelúdio e Fuga ou uma Fantasia e Fuga ou uma Toccata e Fuga de J. S. Bach |
| Uma obra do séc. XIX ou XX |
| Dois corais à escolha do aluno retirado do "Orgelbuchlein" de J.S. Bach |
| Uma obra de outro compositor alemão à escolha do aluno |

O sorteio realiza-se 15 dias antes. Os estudos e as peças a executar devem ser contrastantes.

Executa:

| Conteúdos seleccionados | Estrutura da prova | Aspectos a valorizar |
|--|--------------------|---|
| Um Prelúdio ou uma Fuga ou uma Fantasia ou Fuga ou uma Toccata ou Fuga de J. S. Bach | 30% | Fraseado, musicalidade. |
| Uma obra do séc. XIX ou XX | 20% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical |
| Um coral retirado do "Orgelbuchlein" de J.S. Bach | 20% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical |
| Uma obra de um compositor Alemão | 20% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical |
| Leitura à 1ª vista | 10% | Fidelidade ao texto musical |

Matriz da Prova de Passagem do 7º grau

| Conteúdos seleccionados | Estrutura da prova | Aspectos a valorizar |
|---|--------------------|--|
| Um Prelúdio ou uma Fuga ou uma Fantasia ou Fuga ou uma Tocata ou Fuga de J. S. Bach | 30% | Fraseado, musicalidade, interpretação |
| Uma obra do séc. XIX ou XX | 20% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical, interpretação |
| Um "tiento" ou uma "batalha" de um compositor Ibérico | 15% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical, interpretação |
| Uma obra de um compositor Alemão | 25% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical, interpretação |
| Leitura à 1ª vista | 10% | Fidelidade ao texto musical |

Tipo de prova: prática

Duração da prova: cerca de 45 minutos

Objectivos: o aluno deverá ser capaz de aplicar, correctamente, noções gerais e específicas dos conteúdos seleccionados (na realização dos exercícios)



Matriz da prova global do 8º grau

Tipo de prova: prática

Duração da prova: cerca de 60 minutos

Objectivos: o aluno deverá ser capaz de aplicar, correctamente, noções gerais e específicas dos conteúdos seleccionados (na realização dos exercícios)

Apresenta:

| Conteúdos seleccionados |
|--|
| J.S.Bach: um prelúdio e fuga ou uma fantasia e fuga ou uma toccata e fuga (exemplos: Tocata e fuga em rém-Dórica) |
| 1 preludio coral de Bach (exemplo: Num Komm der heiden heiland BWV 659) |
| Música Ibérica séc. XVI ou XVII: Um “tiento” ou Batalha (exemplo: Pedro de Araújo) |
| • Música Francesa do séc. XVII ou XVIII (exemplo: Couperin: <i>offertoires sur les grands jeux</i>) |
| Música Séc. XIX ou Séc. XX (exemplo: prelúdio fuga e variação- C. Franck) |
| Peça obrigatória |

Executa:

| Conteúdos seleccionados | Estrutura da prova | Aspectos a valorizar |
|--|--------------------|--|
| J.S.Bach: um prelúdio e fuga ou uma fantasia e fuga ou uma toccata e fuga (exemplos: Tocata e fuga em rém-Dórica) | 25% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical, interpretação |
| 1 preludio coral de Bach (exemplo: Num Komm der heiden heiland BWV 659) | 15% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical, interpretação |
| Música Ibérica séc. XVI ou XVII: Um | 10% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao |

| | | |
|---|-----|--|
| “tiento” ou Batalha (exemplo: Pedro de Araújo) | | texto musical, interpretação |
| <ul style="list-style-type: none"> • Música Francesa do séc. XVII ou XVIII (exemplo: Couperin: <i>offertoires sur lés grans jeux</i>) | 15% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical, interpretação |
| Música Séc. XIX ou Séc. XX (exemplo: prelúdio fuga e variação- César Franck) | 20% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical, interpretação |
| Peça obrigatória | 10% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical interpretação |
| Leitura à 1ª vista | 5% | Fraseado, musicalidade, fidelidade ao texto musical, interpretação |

Anexo F: Critérios de Ponderação da Classe de Órgão



AVALIAÇÃO PERIÓDICA

ESCOLA DE MÚSICA DO ORFEÃO DE LEIRIA

1. Avaliação do Ensino Básico

1.1 Disciplina de Instrumento

| Itens de Avaliação | Porcentagem | Escala |
|--|-------------|---------------|
| Atitudes e Valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 10% | 1 a 5 valores |
| Estudo em casa | 30% | 1 a 5 valores |
| Desempenho em aula | 35% | 1 a 5 valores |
| Teste de avaliação/Avaliação auditiva | 25% | 1 a 5 valores |

1.2 Formação Musical

| Itens de Avaliação | Porcentagem | Escala |
|--|-------------|---------------|
| Leitura | 25% | 1 a 5 valores |
| Escrita | 20% | 1 a 5 valores |
| Teoria | 20% | 1 a 5 valores |
| Improvisação | 20% | 1 a 5 valores |
| Atitudes e Valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 15% | 1 a 5 valores |

1.3 Classe de Conjunto

| Itens de Avaliação | Porcentagem | Escala |
|--|-------------|---------------|
| Estudo em casa | 15% | 1 a 5 valores |
| Desempenho Musical em Aula | 35% | 1 a 5 valores |
| Desempenho Musical em Audição e Concerto | 25% | 1 a 5 valores |
| Atitudes e valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 25% | 1 a 5 valores |

2. Avaliação do Ensino Secundário

2.1 Disciplina de Instrumento

| Itens de Avaliação | Porcentagem | Escala |
|--|-------------|----------------|
| Atitudes e Valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 10% | 1 a 20 valores |
| Estudo em casa | 30% | 1 a 20 valores |
| Desempenho em aula | 30% | 1 a 20 valores |
| Teste de avaliação/Avaliação auditiva | 30% | 1 a 20 valores |

2.2 Formação Musical

| Itens de Avaliação | Porcentagem | Escala |
|--|-------------|----------------|
| Leitura | 25% | 1 a 20 valores |
| Escrita | 25% | 1 a 20 valores |
| Teoria | 20% | 1 a 20 valores |
| Improvisação | 20% | 1 a 20 valores |
| Atitudes e Valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 10% | 1 a 20 valores |

2.3 Classe de Conjunto

| Itens de Avaliação | Porcentagem | Escala |
|--|-------------|----------------|
| Estudo em casa | 15% | 1 a 20 valores |
| Desempenho Musical em Aula | 35% | 1 a 20 valores |
| Desempenho Musical em Audição e Concerto | 25% | 1 a 20 valores |
| Atitudes e valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 25% | 1 a 20 valores |

1

Avaliação Periódica



2.4 ATC

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|--|-------------|----------------|
| Atitudes e valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 10% | 1 a 20 valores |
| Trabalho de casa | 45% | 1 a 20 valores |
| Avaliação | 45% | 1 a 20 valores |

2.5 HCA

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|---|-------------|----------------|
| Concentração/Empenho/Interesse/Participação | 10% | 1 a 20 valores |
| Pontualidade e assiduidade | 5% | 1 a 20 valores |
| Material de Aula e Organização | 5% | 1 a 20 valores |
| Trabalho de casa | 5% | 1 a 20 valores |
| Trabalho individual, de grupo e exercícios | 10% | 1 a 20 valores |
| Testes escritos/orais e portefólio | 65% | 1 a 20 valores |

3. Avaliação Iniciação

3.1 Disciplina de Instrumento

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|--|-------------|-------------|
| Atitudes e Valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 15% | Qualitativa |
| Estudo em casa | 35% | Qualitativa |
| Desempenho Musical em Aula | 35% | Qualitativa |
| Avaliação auditiva | 15% | Qualitativa |

3.1 Formação Musical

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|------------------------------------|-------------|-------------|
| Empenho e comportamento | 30% | Qualitativa |
| Desempenho musical na sala de aula | 70% | Qualitativa |

3.2 Classe de Conjunto

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|--|-------------|-------------|
| Desempenho Musical em Aula | 40% | Qualitativa |
| Desempenho Musical em Audição e Concerto | 30% | Qualitativa |
| Atitudes e valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 30% | Qualitativa |

Leiria, 1 de Outubro de 2018

A Direção Pedagógica da EMOL

Mário Teixeira

2

Avaliação Periódica

Anexo G: Acta número um (Classe de Órgão)

ACTA DE PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA, DE INSTRUMENTO, NÚMERO UM

----- Aos dezasseis dias do mês de Outubro de dois mil e dezoito, pelas dezasseis horas e cinquenta minutos, reuniram-se a professora cooperante Rute Martins e a estagiária Sandra Vieira, na sala 301, do Orfeão de Leiria Conservatório de Artes, para dar cumprimento à seguinte ordem de trabalhos: -----

----- Ponto um: Apresentação da aluna estagiária -----
 ----- Ponto dois: Planificação provisória da Prática de Ensino Supervisionada -----

Aberta a sessão,

A professora cooperante deu as boas-vindas à aluna estagiária.

----- Ponto um: Apresentação da aluna estagiária

A aluna estagiária começou por se apresentar, informando a professora cooperante que estuda na Escola Superior de Artes Aplicadas, no Instituto Politécnico de Castelo Branco, e informando, igualmente, que a professora responsável pela supervisão do Estágio é a professora Luísa Tender, professora adjunta desta escola. Ainda, a estagiária justificou-se perante a professora do porquê de ter optado por assistir às suas aulas de Órgão de Tubos: a professora ser a coordenadora do Departamento de Teclas, Cordas e Canto. -----

----- Ponto dois: Planificação provisória da Prática de Ensino Supervisionada

Foi estabelecido que no primeiro período do corrente ano lectivo, a estagiária apenas iria assistir às aulas de instrumento, e que a aula a leccionar ficaria para o segundo período, quando a aluna já estivesse num grau mais evoluído. Ainda, a professora deu informações relativas à classe, nomeadamente as datas previstas para as audições. -----

----- E, nada mais havendo a tratar, foi escrita a presente acta que, depois de lida e aprovada, vai ser assinada pela professora e pela aluna estagiária. -----

A professora cooperante: Rute Martins

Visto em 23/10/2018

A aluna estagiária: Sandra Araújo Vieira

Anexo H: Documento para autorização do Encarregado de Educação



Exmo. Encarregado de Educação,

Eu, Sandra Lavajo Vieira, aluna do Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB), do curso de Mestrado em Ensino de Música, venho por este meio solicitar a sua autorização para assistir, no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada, à aula de Instrumento da sua Educanda.

Associado à mesma unidade curricular, peço igualmente autorização para leccionar, acompanhada sempre com o professor responsável, e proceder à gravação de uma aula, para avaliação junto do Supervisor de Estágio da Escola Superior de Artes Aplicadas do IPCB.

Este procedimento terá a duração do presente ano lectivo (2018-2019).

Atenciosamente,

Eu, _____, Encarregado de Educação da aluna _____, declaro que autorizo a participação da minha educanda nas actividades referidas, integradas no Estágio Profissional.

Leiria, ___ de _____ de 2018

Assinatura _____

Anexo I: Ficha individual da aluna da Classe de Órgão

| Ficha individual do aluno | |
|--|--------------------------------|
| 1. Identificação do aluno: (a preencher pelo aluno) | |
| Nome: | [Redacted] |
| Data de nascimento: | [Redacted] |
| Idade (em 31/12 do presente ano letivo): | 10 anos |
| Ano de escolaridade: | 5º Ano |
| Grau e regime de estudos em que se encontra no conservatório: | 1º Grau |
| 2. Histórico musical: (a preencher pelo aluno) | |
| Idade com que iniciou o estudo da música: | 10 anos |
| Instrumentos musicais que tenha estudado: | Nenhum |
| Estabelecimentos de ensino da música que frequentou: | Nenhum até este ano. |
| Porque quiseste estudar música? | Porque gosto de música. |
| Há quantos anos estuda órgão: | Nenhum |
| O órgão foi a primeira opção instrumental: | Não |
| Professores de órgão que teve: | Prof. Rute Martins |
| Professor atual: | Prof. Rute Martins |
| Reprovou algum ano no conservatório: | Não |
| Possuis instrumento em casa (órgão ou teclado): | Sim |
| 3. Hábitos de estudo do órgão: (a preencher pelo aluno) | |
| Estudas habitualmente? | Sim |
| Sozinho ou acompanhado? | Sozinho |
| Quais os locais de estudo habituais? | Casa no dia a dia |
| Quantos dias estudas instrumento? | 7 7 dias por semana |
| Quanto tempo dedicas ao instrumento por cada dia de estudo: | 15 a 20 minutos |
| 4. Perfil do aluno – características apresentadas no início do ano letivo: (a preencher pela professora cooperante) | |
| Dificuldades técnicas apresentadas: | Raras |
| Capacidade de leitura: | Satisfatória |
| Compreensão rítmica: | BOM |
| Capacidade de manutenção de uma pulsação: | BOM |
| Dificuldades em manter a dedilhação / pedilhação: | Muito BOM |
| Expressividade musical (dinâmica, fraseado, articulação): | Muito BOM |
| Independência de dedos / mãos e pés: | Muito BOM |
| Compreensão estilística das obras: | Muito BOM |
| Capacidade de memorização: | Muito BOM |

Anexo J: Primeira audição de Órgão de Tubos

AUDIÇÃO ÓRGÃO DE TUBOS



Classe da professora:
Rute Martins

Data | 19 de Novembro de 2018
Hora | 18h45
Local | Sala 301



Muito Obrigado pela vossa presença!

PROGRAMA

.2º instrumento - 1º grau

Estudo em re maior – Orgelschule

3- 2º instrumento - 1º grau

Estudo em si menor – Orgelschule

- 1º grau

Os patos no lago - Thompsons

1º grau

O balão do João- trad. Infantil

1º grau

Once upon a time- Thompsons

- 3º grau

Musette- livro Ana Madalena Bach

.2º instrumento - 1º grau

Minuete em Sol maior - J. S. Bach

- 2º grau

Romance – Neefe

-3º grau

Marcha em re maior- J. S. Bach

- 3º grau

Giga - Pescatore

-4º grau

Prelúdio em Sol menor - JS Bach

- 4º grau

Coral: in allen meinem tatten - J. G. Walther

Curso livre

Pastorella- Kobrich

.4º grau

Prelúdio em Sol maior- JS Bach

- Curso livre

Prelúdio e fuga em sol menor- D. Buxtehude.

Anexo K: Aria e Canzonetta de Mozart

45

ARIA W. A. Mozart

Moderato

mf

mf

CANZONETTA W. A. Mozart

Allegretto

p

mf

p

f

C. 149 O.

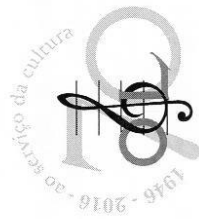
Anexo L: Segunda audição de Órgão de Tubos

AUDIÇÃO ÓRGÃO DE TUBOS



Classe da professora:
Rute Martins

Data | 19 de março de 2018
Hora | 19h45
Local | Sala 301



ORFEÃO DE LEIRIA
conservatório de artes

Muito Obrigado pela vossa presença!

PROGRAMA

1º grau/2º INST.

Die best zeit- lied Alemão, tradicional.

2º grau/2º INST.

Verset- L. Boellemann

1º grau/2º INST.

Tema e variação- M. Clementi

1º grau

Are you sleeping- Trad. Inglesa
Aria- Mozart

1º grau

Ária- D. Turk
Minuete em fá maior- L. Mozart

1º grau

Ária- Mozart
Canzoneta- Mozart

3º grau

Verset- L. Boellemann

3º grau

Trio em do maior- J. Lemmens
Prelúdio em fá maior- J. S. Bach

4º grau

Recit de cornet- F. Couperin

Curso Livre

Largo- voluntário- J. Stanley

2º grau

Verset- Wely

Musette- livro Ana Madalena Bach, J.S.Bach.

4º grau

Recit de cornet- F. Couperin

3º grau

Prelúdio em fá maior- J. S. Bach

4º grau

Recit de cornet- F. Couperin

Curso Livre

Allegro. fuga-do prelúdio em sol menor- D. Buxtehude

Anexo M: Terceira audição de Órgão de Tubos

AUDIÇÃO ÓRGÃO DE TUBOS



Classe da professora:
Rute Martins

Data | 14 de maio de 2019
Hora | 19h45
Local | Sala 301



ORFEÃO DE LEIRIA
conservatório de artes

Muito Obrigado pela vossa presença!

PROGRAMA

1º grau/2º INST.

Rondino- Rameau

- 2º grau/2º INST

Magnificar 8 tom- J. Pachelbel

-1º grau

Tema e variação - M. Clementi

- 1º grau

Canzoneta- W. A. Mozart

-3º grau

Musette - livro Ana Madalena Bach.

-3º grau

Coral: O God, Father- F. Peeters

4º grau

Prelúdio em sol menor- J. S. Bach.

s-1º grau

Rondino- J. P. Rameau

Musette- Livro Ana Madalena Bach

-2º grau

God, my Father, loving me- F. Peeters.

i-4º grau

Coral: In allen meinem Taten- J, G. Walther.

Prelúdio em lá menor- J.S. Bach


-4º grau

Coral: In allen meinem Taten- J, G. Walther.

Anexo N: Currículo da Classe de Conjunto

Escola de Música

Orfeão de Leiria Conservatório de Artes



ORFEÃO DE LEIRIA
conservatório de artes

CURRÍCULO

Classes de Conjunto

Departamento de Formação Musical e Classes de Conjunto

*Currículo de **Classes de Conjunto***
Departamento de Formação Musical e Classes de Conjunto

Índice

| | |
|---|----|
| 1- Caracterização da disciplina | 3 |
| 2- Competências a desenvolver | 4 |
| 3- Avaliação | 6 |
| 4- Objetivos, conteúdos programáticos e matrizes das provas | 8 |
| 4.1- Iniciação | 8 |
| 4.2- 1º grau | 9 |
| 4.3- 2º grau | 10 |
| 4.4- 3º grau | 11 |
| 4.5- 4º grau | 12 |
| 4.6- 5º grau | 13 |
| 4.7- 6º grau | 14 |
| 4.8- 7º grau | 15 |
| 4.9- 8º grau | 16 |



Currículo de Classes de Conjunto
 Departamento de Formação Musical e Classes de Conjunto

1- Caracterização da disciplina

A disciplina de Classe de Conjunto pretende materializar todo o conhecimento prático instrumental e vocal, na prática de conjunto, focando a sua atenção no desenvolvimento de competências ao nível da técnica, interpretação e expressão musical. Nesta disciplina podem existir diversas formações, nomeadamente coros, ensembles instrumentais, orquestras, classes dedicadas à improvisação, entre outras.

Os vários períodos estilísticos da história da música estão incluídos no programa, como parte estruturante do desenvolvimento académico de qualquer aluno, que deverá saber interpretar de uma forma estilisticamente correta qualquer obra com que se depare. A disciplina deverá ter por base numa visão artística transversal, que não se cinja somente às correntes europeias, mas onde também possa ter lugar a música popular de outros continentes.

A carga horária da disciplina está dependente do ciclo que o aluno frequenta, conforme o seguinte quadro:

| | | | |
|------------|---------------------|----------|------------------|
| 1º Ciclo | 1º, 2º, 3º, 4º anos | 45 min. | Iniciação I a IV |
| 2º Ciclo | 5º, 6º anos | 90 min. | 1º e 2º graus |
| 3º Ciclo | 7º, 8º, 9º anos | 90 min. | 3º a 5º graus |
| Secundário | 10º, 11º, 12º anos | 135 min. | 6º a 8º graus |

*Currículo de **Classes de Conjunto**
Departamento de Formação Musical e Classes de Conjunto*

2- Competências a desenvolver

Estas classes têm como principal objetivo desenvolver a capacidade de performance de grupo, saber enquadrar-se musicalmente em grupo, bem como desenvolver as capacidades de liderança.

O **grupo** deverá desenvolver capacidades nos seguintes domínios:

- Concentração;
- Sonoridade de conjunto;
- Postura em aula e em performance;
- Atitude em palco;
- Rigor interpretativo e técnico em aula e em performance;
- Afinação;
- Leitura;
- Capacidade de respeitar as indicações do maestro/professor.

O **aluno** deverá desenvolver capacidades nos seguintes domínios:

- Leitura;
- Fraseado;
- Destreza motora;
- Postura;
- Rigor interpretativo.
- Autonomia polifónica



Currículo de *Classes de Conjunto*
Departamento de Formação Musical e Classes de Conjunto

A aplicação dos conhecimentos deve refletir-se na capacidade de se apresentar em público como instrumentista e concertista (performances em concertos e audições) devendo ser exploradas questões como a atitude em palco e o controlo do seu sistema nervoso.

A disciplina de Classe de Conjunto seguirá os objetivos do Projeto Educativo da EMOL: *“Melhorar a qualidade do ensino e da aprendizagem, promovendo uma cultura de valorização do trabalho e de exigência, permitindo continuar a formação de bons músicos profissionais, ao nível secundário ou superior, e de públicos esclarecidos para melhor apreciarem a Música.”*



*Currículo de **Classes de Conjunto**
Departamento de Formação Musical e Classes de Conjunto*

3- Avaliação

A avaliação sumativa é expressa em níveis de 1 a 5 no Curso Básico e numa escala de 0 a 20 valores no Curso Secundário. No caso da Iniciação, os alunos são avaliados qualitativamente no final de cada período, de acordo com as seguintes classificações:

NS – Não Satisfaz; S – Satisfaz; B – Bom; MB – Muito Bom.

A avaliação da disciplina de Classe de Conjunto resulta de uma média ponderada dos diversos parâmetros integrados na avaliação contínua (75%), e da avaliação das Provas de Passagem (25%).

Parâmetros da avaliação contínua:

| | |
|--|-----|
| Desempenho musical avaliado na aula | 40% |
| Desempenho musical em audição ou concerto | 30% |
| Atitudes e valores Assiduidade Pontualidade Comportamento Organização do material Concentração e empenho Interação com o grupo | 30% |

Nos 1º e 2º períodos de cada ano letivo, os alunos com desempenho negativo ou que revelem problemas de aprendizagem e/ou comportamento estão sujeitos a uma avaliação intercalar qualitativa (NS - Não Satisfaz; S - Satisfaz; SB - Satisfaz Bem e SMB - Satisfaz Muito Bem), segundo os seguintes parâmetros: Desempenho musical/domínio de conteúdos; Comportamento; Participação; Trabalho de casa; Assiduidade/pontualidade.

No final do 3º período, e a partir do 1º grau, é realizada uma Prova de Passagem por cada grupo, onde é apresentado o repertório trabalhado durante o ano letivo,



Currículo de *Classes de Conjunto*
Departamento de Formação Musical e Classes de Conjunto

seguindo uma matriz específica para cada grau, dependente da especificidade de cada classe de conjunto. Essa prova pode ser realizada em sala de aula ou em audição/concerto e é avaliada (técnica e musicalmente) por um júri composto, no mínimo, por dois professores, sendo um deles o professor da própria classe. A Prova de Passagem tem um peso de 25% na nota final do aluno.

Assim, a fórmula que traduzirá a nota final do aluno é a seguinte:

$$\text{Nota final} = \frac{3 \times \text{nota final de período} + \text{nota da prova de passagem}}{4}$$

A marcação de audições e/ou Provas de Passagem, bem como a convocatória do júri, são da responsabilidade do professor da classe, devendo este comunicar à Direção Pedagógica e aos Serviços Administrativos a data, hora, sala e constituição do grupo e do júri.

*Currículo de **Classes de Conjunto**
Departamento de Formação Musical e Classes de Conjunto*

4- Objetivos, conteúdos programáticos e matrizes das provas

4.1- Iniciação

Objetivos

O aluno deve ser capaz de:

- Ser capaz de ouvir e perceber cada uma das vozes;
- Ser capaz de tocar/cantar em conjunto.

Conteúdos programáticos

Os conteúdos programáticos serão definidos mediante a classe de conjunto em questão, de acordo com as especificidades do grupo.



Currículo de *Classes de Conjunto*
Departamento de Formação Musical e Classes de Conjunto

4.2- 1º Grau

Objetivos

O aluno deve ser capaz de:

- Perceber a importância de cada uma das vozes;
- Identificar e ter noção de melodia;
- Afinar a sua voz;
- Ter precisão rítmica;
- Ser expressivo;
- Ter uma boa dicção/articulação;
- Saber respirar;
- Ter uma boa postura corporal.

Conteúdos programáticos

Os conteúdos programáticos serão definidos mediante a classe de conjunto em questão, de acordo com as especificidades do grupo.

Matriz da Prova de Passagem do 1º grau

Tipo de prova: prática

Duração da prova: máximo 15 minutos

Objetivos: o aluno deverá ser capaz de aplicar, corretamente, noções gerais e específicas dos conteúdos selecionados

| Conteúdos selecionados | Aspetos a valorizar |
|---|--|
| Obra ou obras trabalhadas durante o ano letivo. | Equilíbrio, fluência, postura, afinação, regularidade rítmica, musicalidade, interação do grupo, respiração, fraseado. |

Currículo de *Classes de Conjunto*
Departamento de Formação Musical e Classes de Conjunto

4.3- 2º Grau

Objetivos

O aluno deve ser capaz de:

- Perceber a importância de cada uma das vozes;
- Identificar e ter noção de melodia;
- Afinar a sua voz;
- Ter precisão rítmica;
- Comunicar visualmente com o grupo;
- Ser expressivo;
- Ter uma boa dicção/articulação;
- Saber respirar;
- Ter uma boa postura corporal.

Conteúdos programáticos

Os conteúdos programáticos serão definidos mediante a classe de conjunto em questão, de acordo com as especificidades do grupo.

Matriz da Prova de Passagem do 2º grau

Tipo de prova: prática

Duração da prova: máximo 15 minutos

Objetivos: o aluno deverá ser capaz de aplicar, corretamente, noções gerais e específicas dos conteúdos selecionados

| Conteúdos selecionados | Aspetos a valorizar |
|---|--|
| Obra ou obras trabalhadas durante o ano letivo. | Equilíbrio, fluência, postura, afinação, regularidade rítmica, musicalidade, interação do grupo, respiração, fraseado. |

*Currículo de **Classes de Conjunto**
Departamento de Formação Musical e Classes de Conjunto*

4.4- 3º Grau

Objetivos

O aluno deve ser capaz de:

- Identificar e ter noção de acompanhamento e contraponto;
- Afinar a sua voz em conjunto com as restantes;
- Perceber a importância de cada uma das vozes;
- Identificar e ter noção de melodia;
- Ter precisão rítmica;
- Comunicar visualmente com o grupo;
- Ser expressivo;
- Ter uma boa dicção/articulação;
- Saber respirar;
- Ter uma boa postura corporal.

Conteúdos programáticos

Os conteúdos programáticos serão definidos mediante a classe de conjunto em questão, de acordo com as especificidades do grupo.

Matriz da Prova de Passagem do 3º grau

Tipo de prova: prática

Duração da prova: máximo 15 minutos

Objetivos: o aluno deverá ser capaz de aplicar, corretamente, noções gerais e específicas dos conteúdos selecionados

| Conteúdos selecionados | Aspetos a valorizar |
|---|--|
| Obra ou obras trabalhadas durante o ano letivo. | Equilíbrio, fluência, postura, afinação, regularidade rítmica, musicalidade, interação do grupo, respiração, fraseado. |



*Currículo de **Classes de Conjunto**
Departamento de Formação Musical e Classes de Conjunto*

4.5- 4º Grau

Objetivos

O aluno deve ser capaz de:

- Identificar e ter noção de acompanhamento e contraponto;
- Afinar a sua voz em conjunto com as restantes;
- Perceber a importância de cada uma das vozes;
- Identificar e ter noção de melodia;
- Ter precisão rítmica;
- Comunicar visualmente com o grupo e dar entradas;
- Ser expressivo;
- Ter uma boa dicção/articulação;
- Saber respirar;
- Ter uma boa postura corporal.

Conteúdos programáticos

Os conteúdos programáticos serão definidos mediante a classe de conjunto em questão, de acordo com as especificidades do grupo.

Matriz da Prova de Passagem do 4º grau

Tipo de prova: prática

Duração da prova: máximo 20 minutos

Objetivos: o aluno deverá ser capaz de aplicar, corretamente, noções gerais e específicas dos conteúdos selecionados

| Conteúdos selecionados | Aspetos a valorizar |
|---|--|
| Obra ou obras trabalhadas durante o ano letivo. | Equilíbrio, fluência, postura, afinação, regularidade rítmica, musicalidade, interação do grupo, respiração, fraseado. |

*Currículo de **Classes de Conjunto**
Departamento de Formação Musical e Classes de Conjunto*

4.6- 5º Grau

Objetivos

O aluno deve ser capaz de:

- Identificar e ter noção de acompanhamento e contraponto;
- Afinar a sua voz em conjunto com as restantes;
- Perceber a importância de cada uma das vozes;
- Identificar e ter noção de melodia;
- Ter precisão rítmica;
- Comunicar visualmente com o grupo e dar entradas;
- Ser expressivo;
- Ter uma boa dicção/articulação;
- Saber respirar;
- Ter uma boa postura corporal.

Conteúdos programáticos

Os conteúdos programáticos serão definidos mediante a classe de conjunto em questão, de acordo com as especificidades do grupo.

Matriz da Prova de Passagem do 5º grau

Tipo de prova: prática

Duração da prova: máximo 20 minutos

Objetivos: o aluno deverá ser capaz de aplicar, corretamente, noções gerais e específicas dos conteúdos selecionados

| Conteúdos selecionados | Aspetos a valorizar |
|---|--|
| Obra ou obras trabalhadas durante o ano letivo. | Equilíbrio, fluência, postura, afinação, regularidade rítmica, musicalidade, interação do grupo, respiração, fraseado. |



Currículo de *Classes de Conjunto*
Departamento de Formação Musical e Classes de Conjunto

4.7- 6º Grau

Objetivos

O aluno deve ser capaz de:

- Identificar e ter noção de acompanhamento e contraponto;
- Ter uma boa percepção das cadências;
- Afinar a sua voz em conjunto com as restantes;
- Perceber a importância de cada uma das vozes;
- Identificar e ter noção de melodia;
- Ter precisão rítmica;
- Comunicar visualmente com o grupo e dar entradas;
- Ser expressivo;
- Ter uma boa dicção/articulação;
- Saber respirar;
- Ter uma boa postura corporal.

Conteúdos programáticos

Os conteúdos programáticos serão definidos mediante a classe de conjunto em questão, de acordo com as especificidades do grupo.

Matriz da Prova de Passagem do 6º grau

Tipo de prova: prática

Duração da prova: máximo 30 minutos

Objetivos: o aluno deverá ser capaz de aplicar, corretamente, noções gerais e específicas dos conteúdos selecionados

| Conteúdos selecionados | Aspetos a valorizar |
|---|--|
| Obra ou obras trabalhadas durante o ano letivo. | Equilíbrio, fluência, postura, afinação, regularidade rítmica, musicalidade, interação do grupo, respiração, fraseado. |

Curriculo de *Classes de Conjunto*
Departamento de Formação Musical e Classes de Conjunto

4.8- 7º Grau

Objetivos

O aluno deve ser capaz de:

- Identificar e ter noção de acompanhamento e contraponto;
- Ter uma boa percepção das cadências;
- Afinar a sua voz em conjunto com as restantes;
- Perceber a importância de cada uma das vozes;
- Improvisar;
- Identificar e ter noção de melodia;
- Ter precisão rítmica;
- Comunicar visualmente com o grupo e dar entradas;
- Ser expressivo;
- Ter uma boa dicção/articulação;
- Saber respirar;
- Ter uma boa postura corporal.

Conteúdos programáticos

Os conteúdos programáticos serão definidos mediante a classe de conjunto em questão, de acordo com as especificidades do grupo.

Matriz da Prova de Passagem do 7º grau

Tipo de prova: prática

Duração da prova: máximo 30 minutos

Objetivos: o aluno deverá ser capaz de aplicar, corretamente, noções gerais e específicas dos conteúdos selecionados.

| Conteúdos selecionados | Aspetos a valorizar |
|---|--|
| Obra ou obras trabalhadas durante o ano letivo. | Equilíbrio, fluência, postura, afinação, regularidade rítmica, musicalidade, interação do grupo, respiração, fraseado. |



Currículo de *Classes de Conjunto*
Departamento de Formação Musical e Classes de Conjunto

4.9- 8º Grau

Objetivos

O aluno deve ser capaz de:

- Identificar e ter noção de acompanhamento e contraponto;
- Ter uma boa percepção das cadências;
- Afinar a sua voz em conjunto com as restantes;
- Perceber a importância de cada uma das vozes;
- Improvisar;
- Identificar e ter noção de melodia;
- Ter precisão rítmica;
- Comunicar visualmente com o grupo e dar entradas;
- Ser autónomo;
- Ter liderança dentro do grupo;
- Ser expressivo;
- Ter uma boa dicção/articulação;
- Saber respirar;
- Ter uma boa postura corporal.

Conteúdos programáticos

Os conteúdos programáticos serão definidos mediante a classe de conjunto em questão, de acordo com as especificidades do grupo.

Matriz Prova de Passagem do 8º grau

Tipo de prova: prática

Duração da prova: máximo – 30 minutos

Objetivos: o aluno deverá ser capaz de aplicar, corretamente, noções gerais e específicas dos conteúdos selecionados.

| Conteúdos selecionados | Aspetos a valorizar |
|---|--|
| Obra ou obras trabalhadas durante o ano letivo. | Equilíbrio, fluência, postura, afinação, regularidade rítmica, musicalidade, interação do grupo, respiração, fraseado. |

Anexo O: Critérios de Ponderação da Classe de Conjunto



AVALIAÇÃO PERIÓDICA

ESCOLA DE MÚSICA DO ORFEÃO DE LEIRIA

1. Avaliação do Ensino Básico

1.1 Disciplina de Instrumento

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|--|-------------|---------------|
| Atitudes e Valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 10% | 1 a 5 valores |
| Estudo em casa | 30% | 1 a 5 valores |
| Desempenho em aula | 35% | 1 a 5 valores |
| Teste de avaliação/Avaliação auditiva | 25% | 1 a 5 valores |

1.2 Formação Musical

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|--|-------------|---------------|
| Leitura | 25% | 1 a 5 valores |
| Escrita | 20% | 1 a 5 valores |
| Teoria | 20% | 1 a 5 valores |
| Improvisação | 20% | 1 a 5 valores |
| Atitudes e Valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 15% | 1 a 5 valores |

1.3 Classe de Conjunto

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|--|-------------|---------------|
| Estudo em casa | 15% | 1 a 5 valores |
| Desempenho Musical em Aula | 35% | 1 a 5 valores |
| Desempenho Musical em Audição e Concerto | 25% | 1 a 5 valores |
| Atitudes e valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 25% | 1 a 5 valores |

2. Avaliação do Ensino Secundário

2.1 Disciplina de Instrumento

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|--|-------------|----------------|
| Atitudes e Valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 10% | 1 a 20 valores |
| Estudo em casa | 30% | 1 a 20 valores |
| Desempenho em aula | 30% | 1 a 20 valores |
| Teste de avaliação/Avaliação auditiva | 30% | 1 a 20 valores |

2.2 Formação Musical

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|--|-------------|----------------|
| Leitura | 25% | 1 a 20 valores |
| Escrita | 25% | 1 a 20 valores |
| Teoria | 20% | 1 a 20 valores |
| Improvisação | 20% | 1 a 20 valores |
| Atitudes e Valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 10% | 1 a 20 valores |

2.3 Classe de Conjunto

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|--|-------------|----------------|
| Estudo em casa | 15% | 1 a 20 valores |
| Desempenho Musical em Aula | 35% | 1 a 20 valores |
| Desempenho Musical em Audição e Concerto | 25% | 1 a 20 valores |
| Atitudes e valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 25% | 1 a 20 valores |

1

Avaliação Periódica



2.4 ATC

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|--|-------------|----------------|
| Atitudes e valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 10% | 1 a 20 valores |
| Trabalho de casa | 45% | 1 a 20 valores |
| Avaliação | 45% | 1 a 20 valores |

2.5 HCA

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|---|-------------|----------------|
| Concentração/Empenho/Interesse/Participação | 10% | 1 a 20 valores |
| Pontualidade e assiduidade | 5% | 1 a 20 valores |
| Material de Aula e Organização | 5% | 1 a 20 valores |
| Trabalho de casa | 5% | 1 a 20 valores |
| Trabalho individual, de grupo e exercícios | 10% | 1 a 20 valores |
| Testes escritos/orais e portefólio | 65% | 1 a 20 valores |

3. Avaliação Iniciação

3.1 Disciplina de Instrumento

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|--|-------------|-------------|
| Atitudes e Valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 15% | Qualitativa |
| Estudo em casa | 35% | Qualitativa |
| Desempenho Musical em Aula | 35% | Qualitativa |
| Avaliação auditiva | 15% | Qualitativa |

3.1 Formação Musical

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|------------------------------------|-------------|-------------|
| Empenho e comportamento | 30% | Qualitativa |
| Desempenho musical na sala de aula | 70% | Qualitativa |

3.2 Classe de Conjunto

| Itens de Avaliação | Percentagem | Escala |
|--|-------------|-------------|
| Desempenho Musical em Aula | 40% | Qualitativa |
| Desempenho Musical em Audição e Concerto | 30% | Qualitativa |
| Atitudes e valores (concentração, empenho, participação e assiduidade) | 30% | Qualitativa |

Leiria, 1 de Outubro de 2018

A Direção Pedagógica da EMOL

Mário Teixeira

2

Avaliação Periódica

Anexo P: Acta número um (Classe de Conjunto)

ACTA DE PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA, DE CLASSE DE CONJUNTO, NÚMERO UM

----- Aos nove dias do mês de Outubro de dois mil e dezoito, pelas doze horas e trinta minutos, reuniram-se o professor cooperante Tiago Branco e a estagiária Sandra Vieira, na sala 301, do Orfeão de Leiria Conservatório de Artes, para dar cumprimento à seguinte ordem de trabalhos:-

----- Ponto um: Apresentação da aluna estagiária -----

----- Ponto dois: Planificação provisória da Prática de Ensino Supervisionada -----

Aberta a sessão,

O professor cooperante deu as boas-vindas à aluna estagiária.

----- Ponto um: Apresentação da aluna estagiária

A aluna estagiária começou por se apresentar, informando o professor cooperante que estuda na Escola Superior de Artes Aplicadas, no Instituto Politécnico de Castelo Branco, e informando, igualmente, que a professora responsável pela supervisão do Estágio é a professora Luísa Tender, professora adjunta desta escola. Ainda, a estagiária informou o professor cooperante que teria bastante interesse em assistir às aulas de coro, já que teve aulas de direcção coral durante a sua Licenciatura em Aveiro. -----

----- Ponto dois: Planificação provisória da Prática de Ensino Supervisionada

Foi estabelecido que ao longo do primeiro período do corrente ano lectivo, a estagiária tanto iria assistir, como ajudar o professor e ensaiar as peças escolhidas com a turma. Essa planificação seria feita a curto prazo, conforme a necessidade da turma e do professor, de forma a poder ganhar experiência para preparar as suas peças. Ainda, o professor deu informações relativas à classe, nomeadamente as datas previstas para as audições. -----

----- E, nada mais havendo a tratar, foi escrita a presente acta que, depois de lida e aprovada, vai ser assinada pelo professor e pela aluna estagiária. -----

Visto em 16/10/2018

O professor cooperante: Tiago Manuel JTB Branco

A aluna estagiária: Sandra Luíza Vieira

Anexo Q: Documento para autorização dos Encarregados de Educação (Classe de Conjunto)



Exmo. Encarregado de Educação,

Eu, Sandra Lavajo Vieira, aluna do Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB), do curso de Mestrado em Ensino de Música, venho por este meio solicitar a sua autorização para assistir, no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada, à aula de Classe de Conjunto do seu Educando.

Associado à mesma unidade curricular, peço igualmente autorização para leccionar, acompanhada sempre com o professor responsável, e proceder à gravação de uma aula, para avaliação junto do Supervisor de Estágio da Escola Superior de Artes Aplicadas do IPCB.

Este procedimento terá a duração do presente ano lectivo (2018-2019).

Atenciosamente,

Eu, _____, Encarregado de Educação do aluno _____, declaro que autorizo a participação do meu educando nas actividades referidas, integradas no Estágio Profissional.

Leiria, ___ de _____ de 2018

Assinatura _____

Anexo R: Ficha da turma de Classe de Conjunto

| Ficha da turma |
|---|
| <p>1. Identificação da turma: (a preencher pelo professor da disciplina)</p> <p>Disciplina: <i>Classe de Conjunto / Coro</i> Grau e regime de estudos: <i>2.º Grau - regime articulado</i> Número de alunos: <i>19 alunos</i> Idades dos alunos: <i>- 11 e 12</i> Professor atual: <i>Joaquim Branco</i></p> |
| <p>2. Perfil da turma – características apresentadas no início do ano letivo: (a preencher pelo professor da disciplina)</p> <p>Dificuldades técnicas apresentadas: <i>- Profecção e colocação da voz. Afinação de alguns elementos.</i> Capacidade de leitura: <i>- Satisfatória na maioria dos alunos. Mt Boa em alguns.</i> Compreensão rítmica: <i>- Muito boa na maioria. Alguns alunos com padrões de articulação.</i> Capacidade de manutenção de uma pulsação: <i>- Satisfatória, a requerer maior concentração.</i> Expressividade musical (dinâmica, fraseado, articulação): <i>- Boa expressividade em grupo.</i> Compreensão estilística das obras: <i>- Boa compreensão estilística, no geral.</i> Capacidade de memorização: <i>- Satisfatória. Não se verifica o mesmo grau de desempenho em todos os alunos.</i></p> |

Anexo S: Dona Nobis Pacem

60

Anonymous 3-part canon *Dona nobis pacem***Dona Nobis Pacem**

Three-part canon

Sometimes ascribed
to W. A. Mozart

Do - na no - bis pa - cem, pa - cem; do - na no - bis

7

pa - cem. Do - na no - bis pa - cem,

13

do - na no - bis pa - cem. Do - na

19

no - bis pa - cem, do - na no - bis pa - cem.

Clarinets

Do - na no - bis pa - cem, pa - cem; do - na no - bis

7

pa - cem. Do - na no - bis pa - cem,

13

do - na no - bis pa - cem. Do - na

19

no - bis pa - cem, do - na no - bis pa - cem.

Partitura pesquisada no site IMSLP (*International Music Score Library Project*).

Anexo T: Sing Ding-a, Ding-a Dong!

Sing Ding-a, Ding-a Dong!

Lynn Shaw Bailey

Joyful an Bouyant ♩ = 88

Piano *mp*

The musical score is written in 2/2 time with a key signature of one flat (Bb). It begins with a piano introduction in the left hand, marked *mp*. The vocal line starts at measure 5 with the lyrics 'Ding - a, ding - a dong, ding - a dong, ding - a, ding - a, ding - a'. The melody is simple and repetitive, with some rests and a final 'dong!' at measure 11. The score includes dynamic markings like *mp* and *mp* SII, and performance instructions such as 'SI' and 'SII' for different vocal parts. The piece concludes with a final 'ding - a' in measure 13.

5 *mp*
Ding - a, ding - a dong, ding - a dong, ding - a, ding - a, ding - a

7
dong, ding - a, ding - a, ding - a dong.

9
Ding - a, ding - a dong, ding - a dong, ding - a, ding - a, ding - a

11
dong, ding - a, ding - a, ding - a dong!

13 *mp* SI
Ding, dong, ding - a dong. _____

mp SII
Ding, dong, ding - a dong. _____

Ding - a, ding - a dong, ding - a dong, ding - a, ding - a, ding - a

2

15

Hear the bells ring, ding - a, ding - a dong!

Hear the bells ring, ding - a, ding - a dong!

dong, ding - a, ding - a, ding - a dong.

17

Ding, dong, ding - a dong.

Ding, dong, ding - a dong.

Ding - a, ding - a dong, ding - a dong, ding - a, ding - a, ding - a

19

Join their song, sing ding - a, ding - a dong!

Join their song, sing ding - a, ding - a dong!

dong, ding - a, ding - a, ding - a dong!

21

Hark! Hear the bells this joy - ful mom.

Ding, dong, ding - a dong.

Ding - a, ding - a dong, ding - a dong, ding - a, ding - a, ding - a

23

Oh, how they ring, ding - ing mer - ri - ly.

Hear the bells ring, ding - a, ding - a dong!

dong, ding - a, ding - a, ding - a dong.

25

Hark! Hear the bells this joy - ful mom!

Ding, dong, ding - a dong.

Ding - a, ding - a dong, ding - a dong, ding - a, ding - a, ding - a

4
27

Join the hap - py song, sing ding - a ding, dong!

Join their song, sing ding - a, ding - a dong!

dong, ding - a, ding - a, ding - a dong!

29

Ding - a, ding - a dong,

Ding - a, ding - a dong,

Ding - a, ding - a

31

ding - a, ding - a dong, ding - a, ding - a dong,

ding - a, ding - a dong, ding - a, ding - a dong,

dong, ding - a, ding - a dong, ding, dong,

33

ding, dong, ding, dong! Ding-a, ding-a dong, ding-a, ding, dong,
 ding, dong, ding! Ding-a, ding-a dong, Ding-a, ding-a dong,
 ding! Ding-a, ding-a dong, ding-a, ding-a

36

ding-a, ding-a dong. Hear the bells ring! Ding-a ding, ding! Joy ful news they
 Ding-a, ding-a dong, Hear the bells ring! Ding-a ding, ding! Joy ful news they
 dong, ding, dong, Hear the bells ring! Ding-a ding, ding! Joy-ful news they

40

bring! Hark! Hear the bells this joy - ful mom.
 bring! Ding-a, ding-a, Ding, dong, ding-a dong.
 bring! Ding-a, ding-a dong, ding-a dong, ding-a, ding-a, ding-a

6
43

Oh, how they ring, ding - ing mer-ri - ly. Hark! Hear the bells this

Hear the bells ring, ding-a, ding-a dong! Ding, dong, dong, ding-a, ding-a, ding-a dong. Ding-a, ding - a dong, ding-a

46

joy - ful mom! Join the hap-py song, sing ding-a ding, dong!

ding-a dong. Join their song, sing ding-a, ding-a dong!

dong, ding-a, ding-a, ding-a dong, ding-a, ding-a, ding-a dong!

50

f Hark! Hear the bells this joy - ful mom. Oh, how they ring,

f Ding, dong, ding-a dong. Hear the bells ring,

f Ding-a, ding - a dong, ding-a dong, ding-a, ding-a, ding-a dong, ding-a,

54

ding - ing merri ly.Hark! Hearthebells this joy - ful mom! Jointhehappysongsing

ding a,ding a dong! Ding, dong, ding a ding,dong! Join their songsing

ding a,ding a dong. Ding a,ding-a dongding adong,ding - a,ding a,ding a dong, ding a,

58

ding a ding, dong!Hark! Hearthebells this joy - ful mom! Jointhehappysong, sing

ding a,ding a dong!Ding, dong, ding a ding,dong. Ding, ding a,ding a,

ding a,ding a dong!Ding a,ding-a dongding adong,ding - a,ding a,ding a dong, ding a,

62

ff ding, ding, dong! Ding-a, ding-a dong!

ff ding, ding, dong! Ding-a, ding-a dong!

ff ding - a ding, ding-a dong, ding - a ding dong! Ding-a, ding-a dong!

Anexo U: Audição de Coros

AUDIÇÃO DE COROS



Classes do professor Tiago Branco

Pianista acompanhador: Sérgio Varalunga

Data | **30 de NOVEMBRO de 2018**

Hora | **20h00**

Local | **Auditório José Neto**

PROGRAMA :

The Salley Gardens - Tema tradicional irlandês

Coro 2º A e 2º B

Sing Ding-a, Ding-a Dong! - Lynn Shaw Bailey

Coro 2º A

Cold Snap - Mark Hayes

Coro 2º B

Blackbird - John Lennon e Paul McCartney

Coro Básico

Solfège Christmas - Cristi Cary Miller

Coro 2º A, Coro 2º B e Coro Básico

Anexo V: Siyahamba

01/01/2019

Siyahamba (Zulu Traditional) (Easy 2-part Version) sheet music - 8notes.com

Siyahamba
We are marching in the light of God

Joyfully ♩ = c.112

Zulu Traditional
arr. Christian Motris

pauses *↓ e até suspirado* *pauses.*

Voice 1
Si - ya ham - ba cku-khan

Voice 2
Si - ya ham - ba cku-khan

Piano

2 *pauses.* *↓ e até suspirado* *pauses.*

ye - ni kwen kos_ Si - ya ham-ba cku-khan-ye - ni kwen kos_ Si - ya

ye - ni kwen kos_ Si - ya ham-ba cku-khan-ye - ni kwen kos_ Si - ya

5

ham - ba cku-khan - ye - ni kwen kos_ Si - ya ham-ba cku-khan-ye - ni kwen kos.

ham - ba cku-khan - ye - ni kwen kos_ Si - ya ham-ba cku-khan-ye - ni cku-khan-

Sheet Music from 8notes.com © Copyright 2017 Red Balloon Technology Ltd

- 1º texto susurrado até compasso 8. (a meio, em inglês)
- 2º piano entre 2. e 4.ª - se mais volta a cantar.
- 3º ritmo (+ letra) 1º primeiro ritmo | até ao compasso 8.
2º primeiro ritmo.
- 4º voltamos a cantar, + ritmo.

1/1

Anexo W: Participação na Gala D. Dinis



Parte dois: Projecto de Investigação

Anexo X: Inquérito destinado aos Instrumentistas

10/06/2019

Sondagem: Bem-estar dos estudantes de Música (instrumentistas)

Sondagem: Bem-estar dos estudantes de Música (instrumentistas)

Ao dar resposta ao inquérito, declaro que autorizo o uso dos dados, que serão tratados de forma totalmente anónima.

*Obrigatório

Dados pessoais

1. Idade *

2. Sexo *

Marcar apenas uma oval.

Feminino

Masculino

O instrumento

10/06/2019

Sondagem: Bem-estar dos estudantes de Música (instrumentistas)

3. Qual é o instrumento que toca? (caso toque mais que um, seleccione o instrumento principal) **Marcar apenas uma oval.*

- Acordeão
- Bombardino
- Clarinete
- Contrabaixo
- Fagote
- Flauta
- Guitarra
- Harpa
- Oboé
- Piano
- Percussão
- Saxofone
- Trombone
- Trompa
- Trompete
- Tuba
- Viola d'arco
- Violino
- Violoncelo
- Canto
- Órgão
- Outra: _____

4. Grau/Ano que frequenta (indicar o ano e se corresponde a conservatório/licenciatura/mestrado) *

Estudo do instrumento**5. Quantas horas por dia dedica, em média, ao estudo do instrumento? ***

Quando toca...**6. Sucede-lhe sentir ansiedade? ****Marcar apenas uma oval.*

- Sim *Passe para a pergunta 7.*
- Não *Passe para a pergunta 9.*

Ansiedade<https://docs.google.com/forms/d/1v9onlLmZzb5LK4QO7rxCYPnlodtE8s8y2cFzyoseLfY/edit>

2/6

10/06/2019

Sondagem: Bem-estar dos estudantes de Música (instrumentistas)

Indique a(s) opção/opções que mais se adequa(m).

7. Em que momentos é a ansiedade mais frequente? **Marcar tudo o que for aplicável.*

- Durante o estudo
- Durante a aula
- Antes de uma prova de exame
- Durante uma prova de exame
- Durante uma audição/recital/concerto
- Antes de uma audição/recital/concerto
- Outra: _____

8. Que situação de audição/recital/concerto o faz sentir-se mais ansioso? **Marcar tudo o que for aplicável.*

- Quando toco sozinho
- Quando toco em grupo
- Não costumo sentir ansiedade durante uma audição/recital/concerto.
- Outra: _____

Quando toca...**9. Durante o estudo, apercebe-se se está concentrado ou não? ****Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não *Após a última pergunta desta secção, passe para a pergunta 16.*

10. Quais os sinais que o ajudam a perceber se está concentrado ou não? *

11. Costuma ter dificuldades em concentrar-se? **Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não *Passe para a pergunta 16.*
- Às vezes

Dificuldades de concentração

Indique a(s) opção/opções que mais se adequa(m).

10/06/2019

Sondagem: Bem-estar dos estudantes de Música (instrumentistas)

12. Em que situação é mais frequente ter dificuldade em concentrar-se? **Marcar tudo o que for aplicável.*

- Durante o estudo
- Durante a aula
- No decurso dos ensaios
- Durante uma prova de exame
- Durante uma audição/recital/concerto
- Outra: _____

Quando toca...**13. Costuma ter falhas de memória ("brancas")? ****Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não *Após a última pergunta desta secção, passe para a pergunta 16.*

14. Em geral, em que situação ocorrem? **Marcar tudo o que for aplicável.*

- Durante o estudo
- Durante a aula
- No decurso dos ensaios
- Durante uma prova de exame
- Durante uma audição/recital/concerto
- Outra: _____

15. Que factores escolheria como razões para essa ocorrência? **Marcar tudo o que for aplicável.*

- Desconcentração
- Cansaço
- Nervosismo/Ansiedade
- Técnicas/métodos de estudo e memorização
- Outra: _____

Quando toca...**16. Costuma sentir tensão física/muscular? ****Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não *Passe para a pergunta 18.*

Tensão física

Indique a(s) opção/opções que mais se adequa(m).

10/06/2019

Sondagem: Bem-estar dos estudantes de Música (instrumentistas)

17. Em que zona do corpo é ela mais frequente? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Rosto
- Pescoço
- Ombros
- Braço e antebraço
- Pulsos
- Mãos
- Zona abdominal
- Pernas
- Pés
- Zona lombar
- Outra: _____

Quando toca...

18. Já sofreu algum tipo de lesão provocado pela prática do instrumento? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não *Passe para a pergunta 20.*

Lesão física

Indique a(s) opção/opções que mais se adequa(m).

19. Qual é o local mais frequente? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Pescoço
- Ombros
- Braço e antebraço
- Pulsos
- Mãos
- Zona Torácica
- Zona Lombar
- Zona Coccígea
- Outra: _____

Auto-conhecimento

20. Apercebe-se do seu estado de relaxamento ou de tensão física enquanto toca? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

10/06/2019

Sondagem: Bem-estar dos estudantes de Música (instrumentistas)

21. **O que costuma fazer para relaxar nos momentos em que se sente mais tenso(a)? ***

22. **Porque põe em prática esse(s) método(s)? ***

Marcar tudo o que for aplicável.

- Tentativa
- Procurei na internet
- Falei com colegas/professores
- Falei com profissionais de saúde
- Pratico actividades que permitem o relaxamento
- Outra: _____

Auto-conhecimento

23. **Consideraria benéfica a inclusão de uma prática que prevenisse as incidências anteriormente referidas no decurso dos estudos de instrumento? ***

Marcar apenas uma oval.

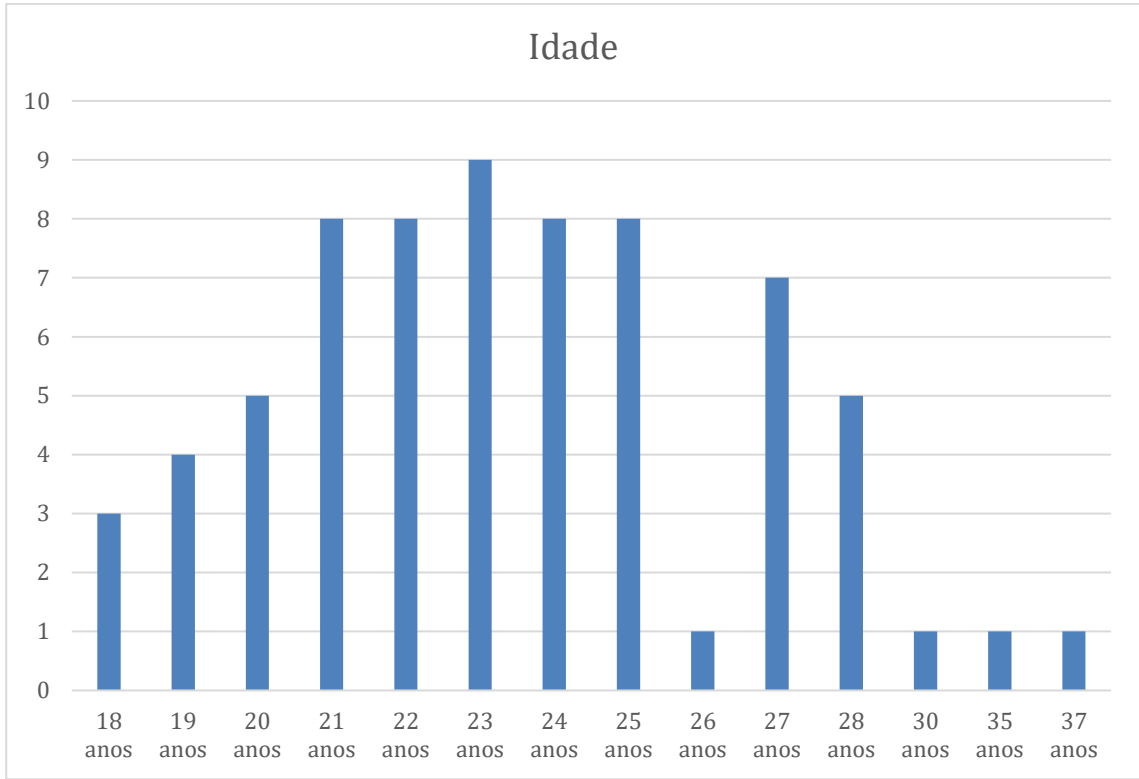
- Sim
- Não

Obrigada pela sua colaboração.

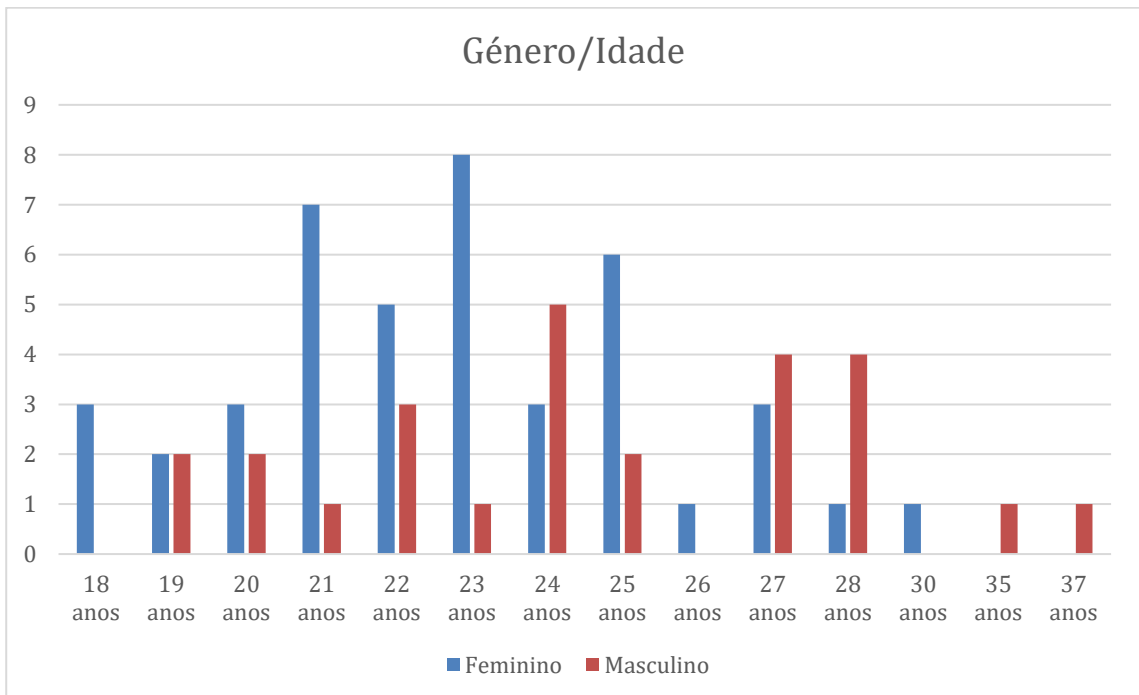
Com tecnologia

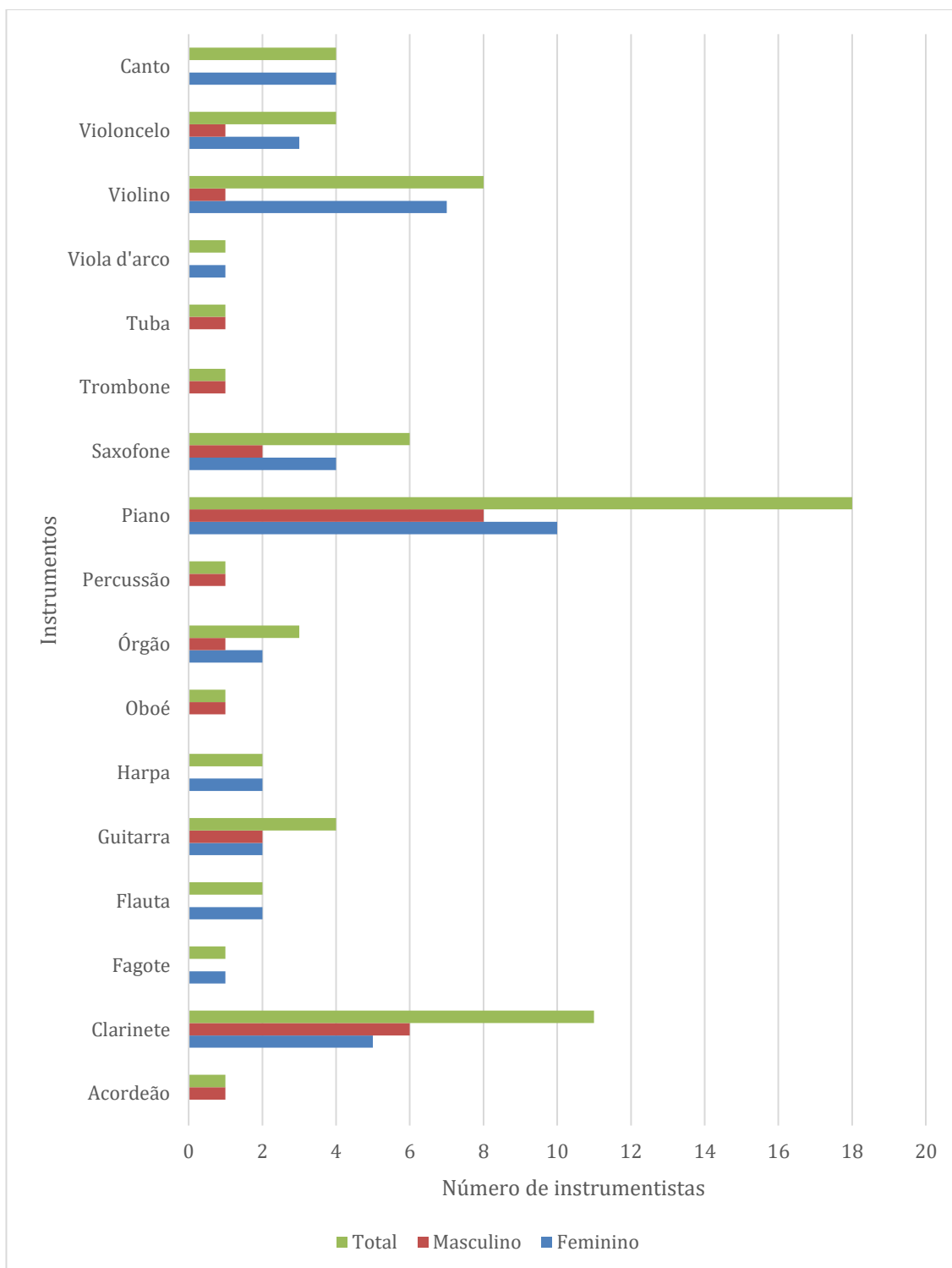


Anexo Y: Resultados do inquérito aos alunos do Ensino Superior e profissionais

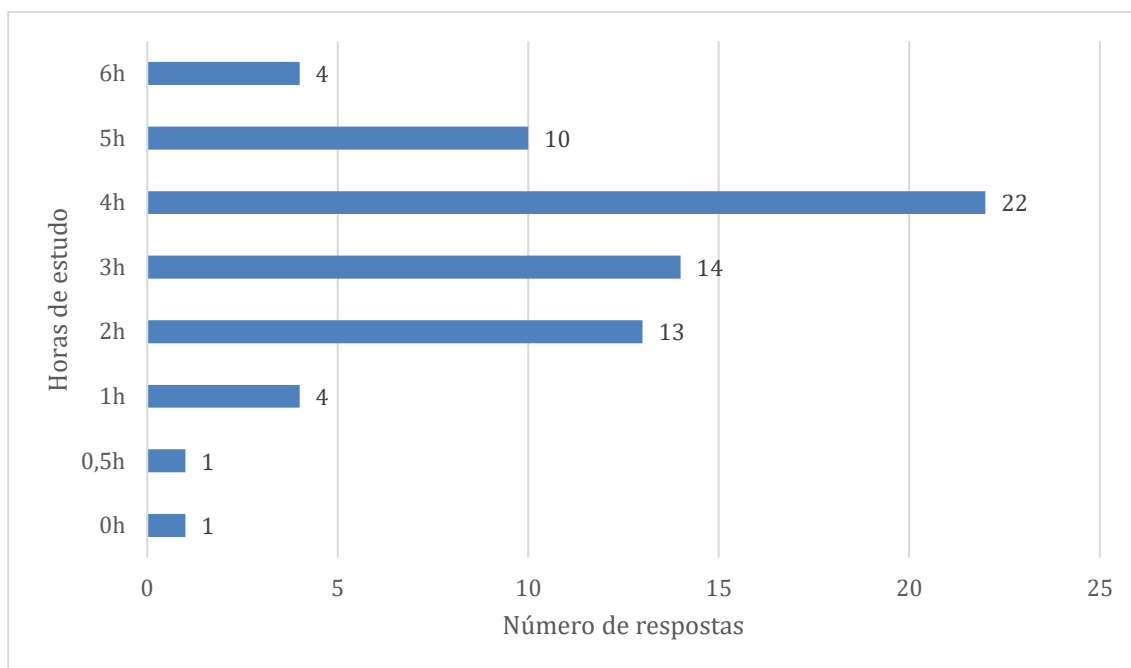


| Género | Feminino | | Masculino | |
|--------|----------|-------|-----------|-------|
| | 62,3% | N= 43 | 37,7% | N= 26 |





| Grau de escolaridade | Licenciatura | | Mestrado | | Profissionalização | |
|----------------------|--------------|-------|----------|-------|--------------------|------|
| | | 44,9% | N= 31 | 49,3% | N= 34 | 5,8% |



- Ansiedade

| Sucede-lhe sentir ansiedade? | Sim | | Não | |
|------------------------------|-----|-----|-------|-----|
| | | 71% | N= 49 | 29% |

Se afirmativo (escolha múltipla),

| | | | |
|---|--------------------------------------|-------------------------|---------------|
| Em que momentos é a ansiedade mais frequente? | Durante o estudo | 7 respostas | 49 inquiridos |
| | Durante a aula | 15 respostas | |
| | Antes de uma prova de exame | 40 respostas | |
| | Durante uma prova de exame | 19 respostas | |
| | Antes de uma audição/recital/exame | 25 respostas | |
| | Durante de uma audição/recital/exame | 38 respostas | |
| | Outra: | Demasiados compromissos | |
| Tocar uma determinada passagem | | 1 resposta | |

| | | | |
|--|---|--------------|---------------|
| | mais difícil (no estudo diário e restantes situações) | | |
| Que situação de audição/recital/concerto o faz sentir-se mais ansioso? | Quando toco sozinho/a | 39 respostas | 49 inquiridos |
| | Quando toco em grupo | 9 respostas | |
| | Não costumo sentir ansiedade durante uma audição/recital/concerto | 4 respostas | |
| | Outra: Quando é uma apresentação que considero importante | 1 resposta | |

- Concentração

Durante o estudo, apercebe-se se está concentrado ou não?

| | | Sim | Não |
|------|-------|-----|-----|
| 100% | N= 69 | - | - |

Se afirmativo (texto de resposta curta),

Quais os sinais que o ajudam a perceber se está concentrado ou não?

| |
|--|
| Estruturar o estudo, ter paciência e persistência |
| Conseguir estudar durante várias horas sem pensar em outros assuntos que não o estudo |
| Não me aperceber do passar do tempo |
| Pensamentos alheios, cansaço, ansiedade |
| Estou concentrada quando não me apercebo de quanto tempo passou, se os exercícios produzem resultados e não tenho margem para sentir ansiedade |
| Pensamento em assuntos paralelos |
| Quando o tempo passa a correr |
| Tipo de pensamentos que tenho, se mantenho a consciência corporal. |
| Começo a pensar em tudo o que estou a fazer, a tentar controlar tudo |

| |
|--|
| Cansaço |
| Perder-me na partitura |
| Domínio da leitura e controlo técnico |
| Um dos sinais é começar a errar notas |
| Pensar noutras coisas que não a música; aperceber-me que não estou a prestar atenção a tudo na música... |
| Quando toco por exemplo uma passagem, (lembro do que o professor falou na aula) e não a aplico |
| Quando estou atenta aos erros que faço |
| Quando entendo o que estou a fazer |
| Quando descanso bem durante a noite e também sinto quando pratico exercício físico e exercícios de relaxamento |
| Quando as passagens técnicas saem mais fluídas |
| Se consigo de forma consciente perceber o que estou a fazer bem e mal e corrigir estou concentrada |
| Quando consigo ser eficaz em termos de tempo/estudo |
| O facto de estar a pensar noutra coisa |
| O resultado do estudo, nesse momento |
| Correção dos erros, afinação |
| Execução das respirações correta e calmamente, não falhar passagens técnicas, manter o foco |
| Quando atinjo o objetivo do estudo |
| Produtividade |
| Falhar notas, mau <i>legatto</i> |
| Cansaço |
| Pensamentos vagos sobre outros assuntos; erros básicos cometidos; mau método de estudo |
| Conseguir superar os objetivos é um sinal! |
| Notas trocadas |
| Errar muitas passagens que já estavam dominadas |
| O <i>feedback</i> momentâneo. |

| |
|--|
| Se as coisas estiverem a correr bem normalmente é porque estou concentrado |
| Se começo a pensar noutras coisas senão no estudo |
| A quantidade de erros num curto espaço de tempo |
| ? |
| Estado de espírito |
| Repetição sucessiva de erros |
| A perda de paciência |
| Entusiasmo, sentir que o tempo passa muito rápido |
| O que estudar a pensar |
| Se consigo abstrair-me do telemóvel, por exemplo |
| Começar a mexer-me muito |
| Quando começo a errar notas, ritmo |
| Foco na partitura |
| O foco e a energia no estudo; poucos tempos mortos significam concentração |
| Estar focada no tipo de sonoridade, afinação, etc. |
| Estar a repetir sempre o mesmo e não estar melhor |
| O meu raciocínio não está focado no estudo! |
| A qualidade do estudo |
| Se o que estou a trabalhar fica melhor do que estava, ou não |
| Quando me dou conta de que os meus pensamentos divagaram em vez de se focarem na avaliação do que estou a fazer |
| Concentração |
| Se mexo no telemóvel, não estou concentrada |
| Quando me sinto apenas concentrado no que estou a estudar |
| Paragens mais longas entre o estudo de secções, cansaço. Normalmente já sei que consigo estar a trabalhar concentrada cerca de 45 min., portanto |

| |
|--|
| organizo o meu tempo de modo a parar a cada 45 min. para evitar desperdiçar tempo |
| Continuidade nos exercícios |
| Quando o estudo progride mais |
| Se começar a pensar noutras coisas para além do que estou a tocar ou se pegar no telemóvel, sei que estou desconcentrada |
| Se estou ou não a pensar na obra e em todos os detalhes |
| Queres fazer outras coisas ou estar sempre a questionar-me sobre diversos assuntos em que nada tem a ver com o instrumento |
| Atenção na audição do som que estou a reproduzir |
| Não conseguir executar com perfeição o que estou tentando |
| É uma busca constante por trazer o foco para a sala de estudo |
| Perda da noção do tempo |
| Adaptação de estratégias de estudo ao objetivo pretendido |
| Os resultados |

| Costuma ter dificuldades em concentrar-se? | Sim | | Às vezes | | Não | |
|--|-----|------|----------|-------|-------|-------|
| | | 8,7% | N= 6 | 72,5% | N= 50 | 18,8% |

Se “sim” ou “às vezes” (escolha múltipla),

| | | | |
|--|----------------------------|--------------|---------------|
| Em que situação é mais frequente ter dificuldade em concentrar-se? | Durante o estudo | 40 respostas | 56 inquiridos |
| | Durante a aula | 7 respostas | |
| | No decurso dos ensaios | 3 respostas | |
| | Durante uma prova de exame | 11 respostas | |

| | | |
|--|--------------------------------------|--------------|
| | Durante uma audição/recital/concerto | 12 respostas |
| | Outra | 3 respostas |

| | | | | |
|---|--|---------------|--------------|-------|
| Costuma ter falhas de memória (“brancas”)? | Sim | | Não | |
| | 67,9% | N= 38 | 32,1% | N= 18 |
| Se afirmativo (escolha múltipla), | | | | |
| Em geral, em que situação ocorrem? | Durante o estudo | | 7 respostas | |
| | Durante a aula | | 13 respostas | |
| | No decurso dos ensaios | | 6 respostas | |
| | Durante uma prova de exame | | 24 respostas | |
| | Durante uma audição/recital/exame | | 24 respostas | |
| | Outra: | | - | |
| | | 56 inquiridos | | |
| Que factores escolheria como razões para essa ocorrência? | Desconcentração | | 20 respostas | |
| | Cansaço | | 11 respostas | |
| | Nervosismo/Ansiedade | | 31 respostas | |
| | Técnicas/métodos de estudo e memorização | | 11 respostas | |
| | Outra: | | - | |
| | | 56 inquiridos | | |

-Tensão física/muscular

| | | | | |
|--|---------|---------------|--------------|-------|
| Costuma sentir tensão física/muscular? | Sim | | Não | |
| | 68,1% | N= 47 | 31,9% | N= 22 |
| Se afirmativo (escolha múltipla), | | | | |
| Em que zona do corpo é ela mais frequente? | Rosto | | 6 respostas | |
| | Pesçoço | | 27 respostas | |
| | | 47 inquiridos | | |

| | | |
|-------------------|---------------------|--------------|
| Ombros | | 33 respostas |
| Braço e antebraço | | 21 respostas |
| Pulsos | | 15 respostas |
| Mãos | | 12 respostas |
| Zona abdominal | | 3 respostas |
| Pernas | | 2 respostas |
| Pés | | 1 respostas |
| Zona lombar | | 19 respostas |
| Outra: | Perto das omoplatas | 1 resposta |

| | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|
| Já sofreu algum tipo de lesão provocado pela prática do instrumento? | Sim | | Não | |
| | 55,1% | N= 38 | 44,9% | N= 31 |

Se afirmativo (escolha múltipla),

| | | | | |
|--|-------------------|-----------------|--------------|------------------|
| Em que zona do corpo é ela mais frequente? | Pescoço | | 14 respostas | 38 inquiridos |
| | Ombros | | 15 respostas | |
| | Braço e antebraço | | 17 respostas | |
| | Pulsos | | 13 respostas | |
| | Mãos | | 5 respostas | |
| | Zona torácica | | - | |
| | Zona lombar | | 10 respostas | |
| | Zona coccígea | | 1 resposta | |
| | Outra: | Zona da laringe | 1 resposta | |
| Boca/lábio | | 1 resposta | | |

| | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|
| Já sofreu algum tipo de lesão provocado pela prática do instrumento? | Sim | | Não | |
| | 55,1% | N= 38 | 44,9% | N= 31 |

Se afirmativo (escolha múltipla),

| | | | |
|--|-------------------|-------------|---------------|
| Em que zona do corpo é ela mais frequente? | Pescoço | 4 respostas | 14 inquiridos |
| | Ombros | 4 respostas | |
| | Braço e antebraço | 6 respostas | |
| | Pulsos | 5 respostas | |
| | Mãos | 5 respostas | |
| | Zona torácica | - | |
| | Zona lombar | 4 respostas | |
| | Zona coccígea | 5 resposta | |

| | | | | |
|---|-------|-------|------|------|
| Apercebe-se do seu estado de relaxamento ou de tensão física enquanto toca? | Sim | | Não | |
| | 95,7% | N= 66 | 4,3% | N= 3 |

Se afirmativo – 66 respostas

(texto de resposta curta),

| | |
|--|--|
| O que costuma fazer para relaxar nos momentos em que se sente mais tenso(a)? | Pensar no que quero transmitir musicalmente e que a obra é maior que eu e qualquer nervosismo |
| | Ouvir música, respirar |
| | Exercícios de respiração e alongamentos |
| | Alongamentos, massagem na zona tensa |
| | Respirar tranquilamente, usar a mentalização e tornar leve a responsabilidade que possa sentir |
| | Buscar a sensação de relaxamento muscular |
| | Respirar fundo |
| | Respiração abdominal, metalização positiva. |
| | Alongamentos, exercícios de respiração, meditação |
| | Respiração |
| | Controlar a respiração |
| | Respiração mais longa e lenta |
| | Fazer exercício de respiração |
| Tomar chá, caminhar ao ar livre, ouvir música calma... | |
| Respirar fundo e beber água | |

| |
|--|
| Respirar fundo e fazer alguns alongamentos |
| Exercícios de respiração |
| Alongamentos, respiração controlada |
| Respirar profundamente |
| Pensar em todo o trabalho que realizei |
| Respirar fundo |
| Alongar, deitar no chão, caminhar |
| Pensar noutras coisas, mais do quotidiano |
| Controlo da respiração, distensão dos músculos |
| Pensamento positivo, respirar fundo |
| Alongamentos, respirar fundo |
| Respirar fundo |
| Respirar, pensar positivamente |
| Desporto |
| Foco na respiração e em pensamentos positivos; concentrar-me em contrariar as consequências de tocar ansioso |
| Respiro calmamente e bebo chá |
| Alongamentos |
| Respirar fundo |
| Respirar fundo |
| Respirar fundo |
| Respirar fundo e pensar que vou dar o meu melhor |
| Abstrair-me com outra actividade contrastante |
| Simplesmente pensar em relaxar |
| Penso que tem que ser e não há opção B. Mais nada |
| Concentrar a ação dos músculos nos que são essenciais |
| Exercícios de respiração |
| Exercícios de respiração |
| Penso em como quero tocar a obra |
| Respirar e pensar só em fazer música |

| |
|--|
| Alongamentos |
| Páro de tocar e respiro fundo e faço exercícios para tentar relaxar |
| Exercícios de descontração muscular |
| Respirar fundo antes de tocar. |
| Rotinas de respiração |
| Respirar bem, isto é, de forma relaxada e calmamente |
| Respirar fundo e abstrair de tudo o que me rodeia no momento |
| Meditação, foco na respiração |
| Tocar mais rápido |
| Respirar fundo |
| Faço exercícios de respiração e alongamentos |
| Se for tensão muscular, tento abrir ligeiramente a boca de modo a não cerrar os dentes, assim não aplico tanta pressão no maxilar e o pescoço também fica mais relaxado. Se a tensão no pescoço for muito forte tento fazer o movimento contrário ao habitual (olhar em frente ou para o lado direito) |
| Meditação (meditar) |
| Respirar devagar e andar |
| Não pensar que estou tensa e simplesmente tocar |
| Tentar relaxar |
| Nada |
| Controlar a respiração |
| Respirar e tentar pensar que estou preparado |
| Alongar, não procrastinar, exercícios técnicos |
| Alongar |
| Parar de tocar |

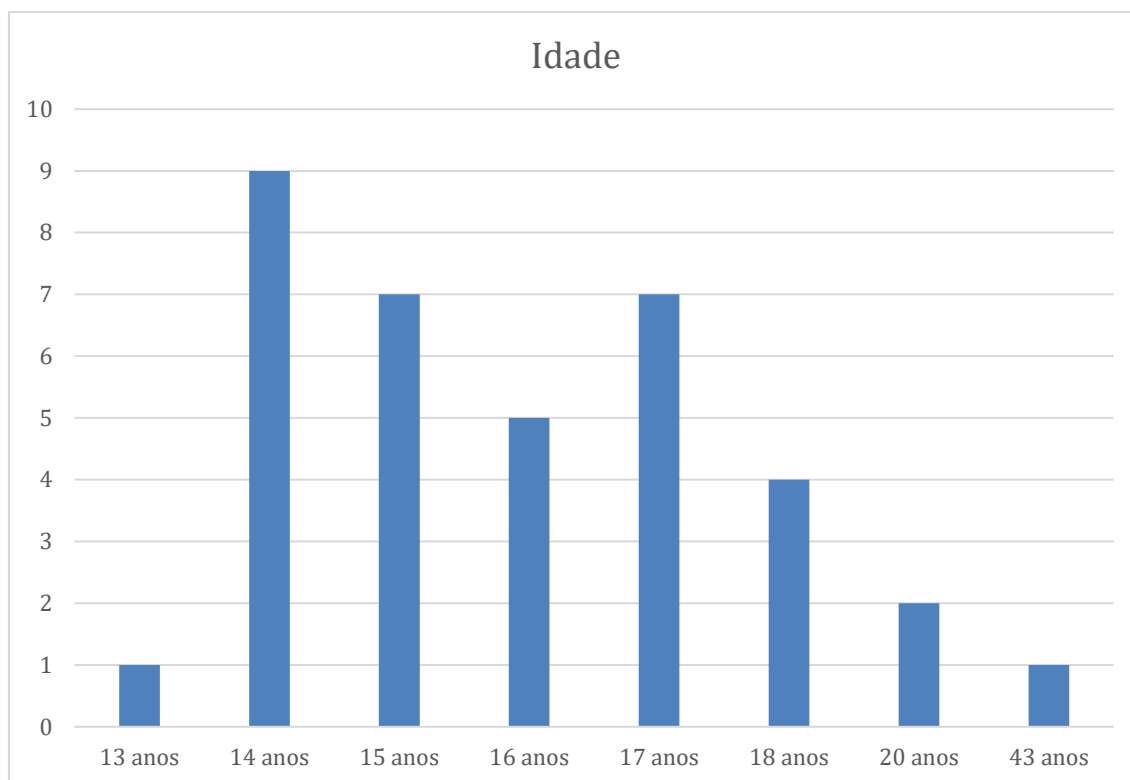
Para os mesmos 66 inquiridos, que responderam “sim” e “às vezes”, na tabela anterior.

| | | | | |
|--|--|-----------------------|--------------|---------------|
| Porque põe em prática esse(s) método(s)? | Tentativa | | 28 respostas | 66 inquiridos |
| | Procurei na internet | | 2 respostas | |
| | Falei com colegas/professores | | 24 respostas | |
| | Falei com profissionais de saúde | | 11 respostas | |
| | Pratico actividades que permitem o relaxamento | | 15 respostas | |
| | Outra: | Revisão de literatura | 2 respostas | |
| | | Workshop/Masterclass | 2 respostas | |
| Outras | | 2 respostas | | |

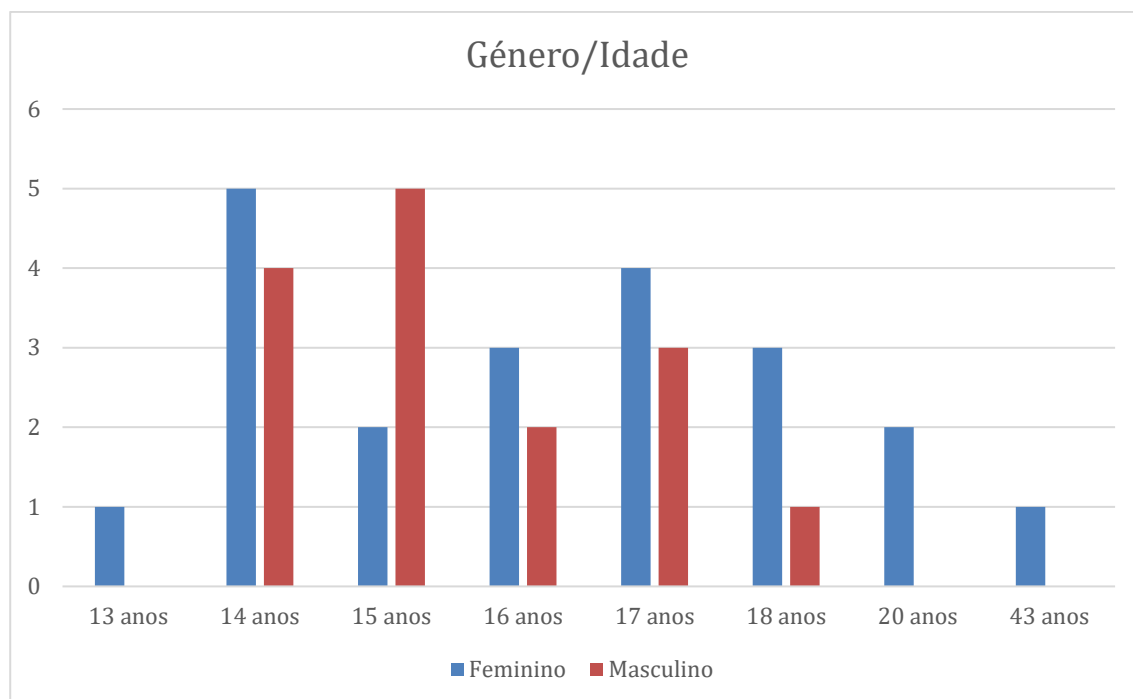
- Prática preventiva

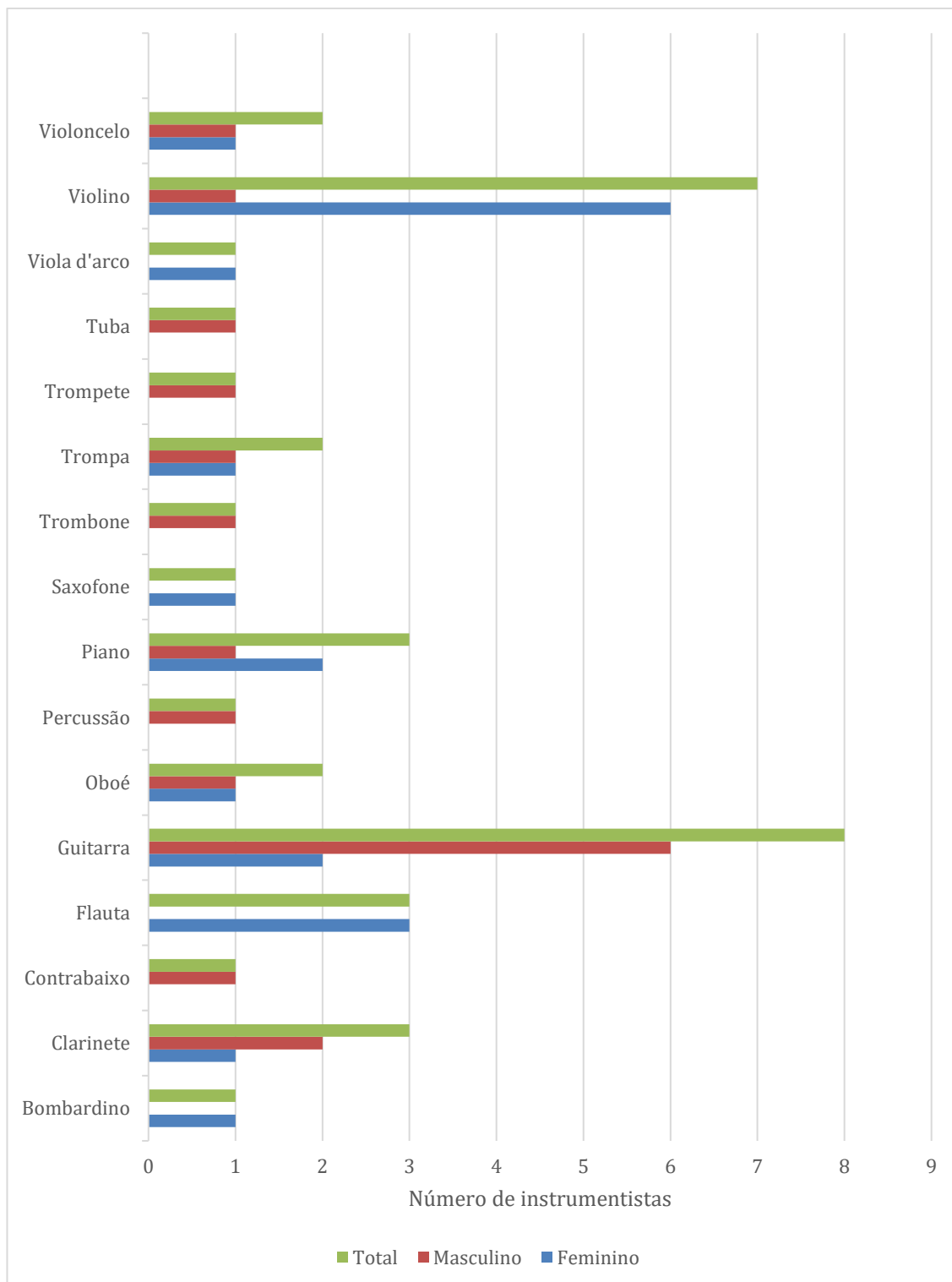
| | | | | |
|--|------|-------|-----|---|
| Consideraria benéfica a inclusão de uma prática que prevenisse as incidências anteriormente referidas no decurso dos estudos de instrumento? | Sim | | Não | |
| | 100% | N= 69 | - | - |

Anexo Z: Resultados do inquérito aos alunos do Ensino Básico e Secundário

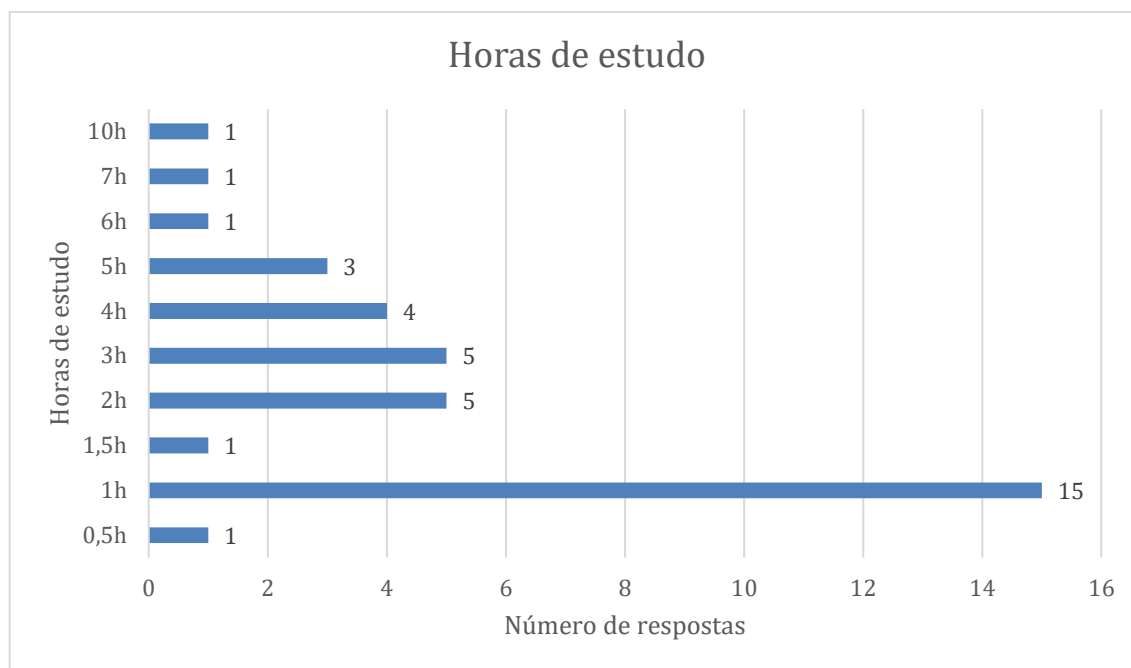


| Género | Feminino | | Masculino | |
|--------|----------|-------|-----------|-------|
| | 56,8% | N= 21 | 43,2% | N= 16 |





| Grau de escolaridade | 4º grau | | 5º grau | | 6º grau | | 7º grau | | 8º grau | |
|----------------------|---------|------|---------|-------|---------|------|---------|------|---------|-------|
| | 2,7% | N= 1 | 37,9% | N= 14 | 13,5% | N= 5 | 16,2% | N= 6 | 29,7% | N= 11 |



- Ansiedade

| Sucede-lhe sentir ansiedade? | Sim | | Não | |
|---|---------------------------------------|-------|--------------|-------|
| | 62,2% | N= 23 | 37,8% | N= 14 |
| Se afirmativo (escolha múltipla), | | | | |
| Em que momentos é a ansiedade mais frequente? | Durante o estudo | | 7 respostas | |
| | Durante a aula | | 8 respostas | |
| | Antes de uma prova de exame | | 18 respostas | |
| | Durante uma prova de exame | | 10 respostas | |
| | Antes de uma audição/recital/concerto | | 19 respostas | |
| | Durante uma audição/recital/concerto | | 11 respostas | |
| Que situação de audição/recital/concerto | Quando toco sozinho/a | | 21 respostas | |
| | Quando toco em grupo | | 1 respostas | |

23 inquiridos

23 inquiridos

| | | |
|-------------------------------|---|-------------|
| o faz sentir-se mais ansioso? | Não costumo sentir ansiedade durante uma audição/recital/concerto | 2 respostas |
|-------------------------------|---|-------------|

- Concentração

Durante o estudo, apercebe-se se está concentrado ou não?

| Sim | | Não | |
|-------|-------|------|------|
| 94,6% | N= 35 | 5,4% | N= 2 |

Se afirmativo (texto de resposta curta),

Quais os sinais que o ajudam a perceber se está concentrado ou não?

| |
|---|
| Agitação |
| Estou sempre com um objectivo na minha cabeça e tento não me dispersar do mesmo |
| Pressão |
| Perceber se estou a melhorar e a entender o que se passa em cada passagem das peças. |
| Sinto-me a relaxar |
| Não reconheço esses sinais porque consigo manter-me concentrado sem dificuldade |
| Não desviar o olhar da partitura e sentir bem o tempo |
| Quando não me engano em coisas que sei fazer |
| Facilidade ou dificuldade em tocar compassos que costumam sair na perfeição |
| Tocar por vezes não tão bem que eu sei que podia ter sido melhor |
| Se começo a divagar nas peças e a não me concentrar numa em específico |
| Dispersar |
| Notas erradas, arcadas erradas, afinação errada, dinâmicas que não faço, dificuldades em manter o tempo regular |
| Quando não oiço o que está à minha volta |
| Se estou apenas a pensar no que estou a tocar e não noutras coisas, se faço demasiadas pausas a meio do estudo. |

| |
|---|
| Respostas certas às perguntas |
| Qualidade do som |
| Concentro-me com facilidade |
| O rendimento geral do estudo |
| Estou focada no estudo, só penso no oboé e o tempo passa depressa. |
| O trabalho flui |
| Não errar as notas |
| Quando estou a trabalhar segundo o meu plano de estudo. e de acordo com o que o meu professor me disse para trabalhar |
| O estar focado no objetivo |
| Quando toco algo e não penso em mais nada para além do estudo |
| As passagens mais difíceis |
| Velocidade com que se dominam passagens durante um certo período de tempo. |
| Disciplina, rendimento de estudo! |
| Clareza no estudo |
| Quando noto que deixo de estar a pensar como se não fosse eu a tocar e fosse outra pessoa |
| Quando consigo pensar noutras coisas sem ser naquilo que estou a fazer enquanto toco |
| Quando consigo ter paciência para aperfeiçoar uma ou mais passagens |
| Tempo |
| Não errar notas |
| Foco no que faço, produtividade, evolução/melhor |

| Costuma ter dificuldades em concentrar-se? | Sim | | Às vezes | | Não | |
|--|-----|---|----------|-------|-------|-------|
| | - | - | 51,4% | N= 18 | 48,6% | N= 17 |

Se “sim” ou “às vezes” (escolha múltipla),

| | | | |
|--|--------------------------------------|--------------|---------------|
| Em que situação é mais frequente ter dificuldade em concentrar-se? | Durante o estudo | 10 respostas | 18 inquiridos |
| | Durante a aula | 3 respostas | |
| | No decurso dos ensaios | 1 respostas | |
| | Durante uma prova de exame | 5 respostas | |
| | Durante uma audição/recital/concerto | 7 respostas | |

| | | | | |
|---|--|--------------|--------------|------|
| Costuma ter falhas de memória (“brancas”)? | Sim | | Não | |
| | 50% | N= 9 | 50% | N= 9 |
| Se afirmativo (escolha múltipla), | | | | |
| Em geral, em que situação ocorrem? | Durante o estudo | 1 respostas | 9 inquiridos | |
| | Durante a aula | 6 respostas | | |
| | No decurso dos ensaios | 1 respostas | | |
| | Durante uma prova de exame | 6 respostas | | |
| | Durante uma audição/recital/exame | 5 respostas | | |
| | Outra: | - | | |
| Que factores escolheria como razões para essa ocorrência? | Desconcentração | 1 respostas | 9 inquiridos | |
| | Cansaço | 3 respostas | | |
| | Nervosismo/Ansiedade | 10 respostas | | |
| | Técnicas/métodos de estudo e memorização | 2 respostas | | |
| | Outra: | - | | |

- Tensão física/muscular

| | | | | |
|--|-------------------|-------|--------------|-------|
| Costuma sentir tensão física/muscular? | Sim | | Não | |
| | 67,6% | N= 25 | 32,4% | N= 12 |
| Se afirmativo (escolha múltipla), | | | | |
| Em que zona do corpo é ela mais frequente? | Rosto | | 4 respostas | |
| | Pescoço | | 12 respostas | |
| | Ombros | | 14 respostas | |
| | Braço e antebraço | | 9 respostas | |
| | Pulsos | | 10 respostas | |
| | Mãos | | 11 respostas | |
| | Zona abdominal | | 2 respostas | |
| | Pernas | | - | |
| | Pés | | - | |
| | Zona lombar | | 11 respostas | |
| 24 inquiridos | | | | |
| <hr/> | | | | |
| Já sofreu algum tipo de lesão provocado pela prática do instrumento? | Sim | | Não | |
| | 37,8% | N= 14 | 62,2% | N= 23 |
| Se afirmativo (escolha múltipla), | | | | |
| Em que zona do corpo é ela mais frequente? | Pescoço | | 4 respostas | |
| | Ombros | | 4 respostas | |
| | Braço e antebraço | | 6 respostas | |
| | Pulsos | | 5 respostas | |
| | Mãos | | 5 respostas | |
| | Zona torácica | | - | |
| | Zona lombar | | 4 respostas | |
| | Zona coccígea | | 5 resposta | |
| 14 inquiridos | | | | |

| Apercebe-se do seu estado de relaxamento ou de tensão física enquanto toca? | Sim | | Não | |
|---|-----|-------|-------|-------|
| | | 83,8% | N= 31 | 16,2% |

Se afirmativo (texto de resposta curta),

| | |
|---|---|
| O que costuma fazer para relaxar nos momentos em que se sente mais tenso(a)? | Exercícios |
| | Respirar fundo e procurar uma posição confortável |
| | Abstrair |
| | alongamentos e exercícios respiratórios |
| | Faço aquecimento e "mini fisioterapia" |
| | Respirar fundo, tocar músicas antigas e fáceis para começar |
| | Tentar concentrar e fazer alguns exercícios de respiração |
| | Sentar-me descansar um pouco e abstrair-me do nervosismo |
| | Fazer pausa, rodar os ombros |
| | parar por uns minutos e abstrair-me |
| | Inclinar os ombros para trás |
| | Respirar, pensar positivo |
| | Falar com ele |
| | Conversar, jogar |
| | Exercícios de respiração |
| | Concentro-me |
| | Páro um pouco de tocar e faço uma pausa de 5/10 minutos |
| | Mindfulness |
| | Parar, respirar lentamente |
| | inspiro e expiro e abstraio-me de tudo; fico sozinha |
| Respirar fundo e antes de ir para a audição imaginar-me a tocar, tudo ao pormenor, com os olhos fechados e imaginar tudo a correr bem | |

| |
|---|
| Pensar positivo e lembrar no foco que tenho no estudo |
| Alongamentos |
| Inspirar e expirar fundo enquanto se realizam diversos exercícios aeróbicos |
| Libertar o corpo |
| Deito-me de barriga para cima, de olhos fechados e tento respirar fundo, focando-me na respiração |
| Respirar fundo |
| Parar para pensar, descontraír |
| Respirar fundo |
| Respiro fundo |
| Parar, relaxar |

Para os mesmos 31 inquiridos, que responderam “sim” na tabela anterior.

| | | | |
|--|--|--------------|---------------|
| Porque põe em prática esse(s) método(s)? | Tentativa | 18 respostas | 30 inquiridos |
| | Procurei na internet | 2 respostas | |
| | Falei com colegas/professores | 14 respostas | |
| | Falei com profissionais de saúde | 4 respostas | |
| | Pratico actividades que permitem o relaxamento | 4 respostas | |

- Prática preventiva

| | | | | |
|--|------|-------|-----|---|
| Consideraria benéfica a inclusão de uma prática que prevenisse as incidências anteriormente referidas no decurso dos estudos de instrumento? | Sim | | Não | |
| | 100% | N= 69 | - | - |

Anexo AA: Inquérito aos instrumentistas praticantes do Yoga

10/06/2019

Sondagem: Bem-estar dos estudantes de Música (instrumentistas)

Sondagem: Bem-estar dos estudantes de Música (instrumentistas)

Ao dar resposta ao inquérito, declaro que autorizo o uso dos dados, que serão tratados de forma totalmente anónima.

*Obrigatório

Inquérito destinado aos alunos participantes nas aulas do Yoga Sámkhya.

Aulas ministradas no Departamento de Comunicação e Arte, pela monitora Sandra Lavajo.

A resposta às questões será feita tendo em conta o que recorda do período em que frequentou as sessões de Yoga Sámkhya.

Caso não se aplique alguma situação (se p. ex. não se sentisse tenso já antes da frequência das aulas), escolher a opção "Não se aplica".

Bem-estar dos estudantes de Música (instrumentistas)

1. Sexo *

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
 Masculino

Yoga Sámkhya no DeCA

2. Ao longo da participação nas aulas, sentiu menos tensão muscular/física? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Não se aplica

3. Conseguiu controlar melhor a ansiedade? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Não se aplica

4. Sentiu que o sono era mais reparador? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Não se aplica

10/06/2019

Sondagem: Bem-estar dos estudantes de Música (instrumentistas)

5. Sentiu-se com mais energia durante o dia? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Não se aplica

6. Sentiu maior facilidade em se concentrar? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Não se aplica

7. Conseguiu controlar/gerir melhor as suas emoções? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Não se aplica

8. No seu dia-a-dia, sentiu maior tranquilidade/serenidade? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Não se aplica

9. Pôs desde então em prática alguma técnica (p. ex.: exercícios respiratórios) aprendida no decurso das aulas? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

Prática preventiva

10. Considera que o Yoga poderia ser um bom aliado na optimização da performance musical (auxiliando na prevenção de lesões, na gestão das emoções, etc.)? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Talvez

Obrigada pela sua colaboração.

Com tecnologia
 Google Forms

Anexo AB: Resultados do inquérito aos instrumentistas praticantes do Yoga

| Género | Feminino | | Masculino | |
|--------|----------|-------|-----------|------|
| | 78,6% | N= 11 | 21,4% | N= 3 |

A expressão “Não se aplica” foi utilizada para casos em que os inquiridos não se identificassem, logo à partida, com a queixa referida.

| | Sim | | Não | | Não se aplica | |
|--|-------|-------|-------|------|---------------|------|
| | | | | | | |
| Ao longo da participação nas aulas, sentiu menos tensão muscular/física? | 100% | N= 14 | - | - | - | - |
| Conseguiu controlar melhor a ansiedade? | 78,6% | N= 11 | 14,3% | N= 2 | 7,1% | N= 1 |
| Sentiu que o sono era mais reparador? | 85,7% | N= 12 | 7,1% | N= 1 | 7,1 | N= 1 |
| Sentiu-se com mais energia durante o dia? | 92,9% | N= 13 | 7,1% | N= 1 | - | - |
| Sentiu maior facilidade em se concentrar? | 71,4% | N= 10 | 7,1% | N= 1 | 21,4% | N= 3 |
| Conseguiu controlar/gerir melhor as suas emoções? | 57,1% | N= 8 | 21,4% | N= 3 | 21,4% | N= 3 |
| No seu dia-a-dia sentiu maior tranquilidade/serenidade? | 78,6% | N= 11 | 7,1% | N= 1 | 14,3% | N= 2 |
| Pôs, desde então, em prática alguma técnica (p. ex.: exercícios respiratórios) aprendida no decurso das aulas? | 78,6% | N= 11 | 21,4% | N= 3 | | |

| | Sim | | Não | | Talvez | |
|--|-------|-------|-----|---|--------|------|
| | | | | | | |
| <p>Considera que o Yoga poderia ser um bom aliado na otimização da performance musical (auxiliando na prevenção de lesões, na gestão das emoções, etc.)?</p> | 85,7% | N= 12 | - | - | 14,3% | N= 2 |

Anexo AC: E-mail de apresentação destinado aos Encarregados de Educação

Caros Encarregados de Educação,

O meu nome é Sandra Lavajo Vieira e sou aluna do 2º ano do Mestrado de Ensino de Música na Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco, na variante de piano. Frequento, igualmente, o Curso Especial Superior do Yoga (CESYO), formação da responsabilidade da Confederação Portuguesa do Yoga, estando, actualmente, no último de 6 anos de curso para formação de instrutores do Yoga, equivalente a Licenciatura.

Como Projecto de Investigação para conclusão do Mestrado, o tema por mim escolhido é a *Pertinência da prática do Yoga no Ensino Vocacional de Música*. Pretendo com este trabalho estabelecer uma ligação entre as duas áreas nas quais estou actualmente a adquirir formação. É meu objectivo colocar em evidência os benefícios que os alunos poderiam retirar da prática do Yoga ao longo do seu percurso como estudantes de Música. Como pianista, praticante e (actualmente) monitora do Yoga Sámkhya, senti melhorias a nível artístico e pude partilhar, com bastante sucesso, esta experiência com colegas de curso, por intermédio do Núcleo de Estudantes e apoio do director de Departamento de Comunicação e Arte, durante a Licenciatura na Universidade de Aveiro.

Desta forma, peço a sua colaboração, autorizando o preenchimento do pequeno inquérito pelo seu educando, cujo endereço se encontra em baixo, a fim de completar a investigação acerca da necessidade (ou não) da existência de actividades preventivas (de lesões, ansiedade, etc.) ao longo do percurso escolar e musical dos instrumentistas.

<https://forms.gle/XzFVXH1TVA6SrjTd9>

Ficar-lhe-ia muito agradecida se pudesse responder ao inquérito até ao próximo dia 31 de Maio, de forma a ser possível concluir a minha investigação.

Na expectativa da sua melhor receptividade a este e-mail e da sua colaboração no inquérito acima descrito, e agradecendo, desde já, a sua atenção, subscrevo-me,

Com os melhores cumprimentos,
Sandra Lavajo Vieira