



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
de Artes Aplicadas

# **A importância do treino mental na aprendizagem de um instrumento musical**

Luís Carlos Bastos Lopes

## **Orientadores**

Professora Doutora Maria de Fátima Carmona Simões da Paixão

Professor Especialista José Fernando Soares de Almeida

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música, realizado sob a orientação científica da Professora Coordenadora Principal da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, Doutora Maria de Fátima Carmona Simões da Paixão, e do Professor Convidado da Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco, Especialista José Fernando Soares de Almeida.

**Mai de 2023**



## Composição do júri

### Presidente do júri

Professor Doutor Miguel Nuno Marques Carvalhinho

Professor Adjunto do Instituto Politécnico de Castelo Branco

### Arguente

Professora Doutora Maria Luísa Vila-Cova Tender Barahona Corrêa

Professor Adjunto do Instituto Politécnico de Castelo Branco

### Orientador

Professora Doutora Maria de Fátima Carmona Simões da Paixão

Professor Coordenador Principal



## **Agradecimentos**

Com a conclusão de mais uma etapa, agradeço a todos os que me apoiaram ao longo desta caminhada.

Um agradecimento especial aos meus orientadores, Professora Maria Paixão e Professor José Almeida pela disponibilidade que demonstraram no decorrer da construção deste relatório, à minha família e amigos mais próximos que me apoiaram em todos os bons e maus momentos.

Por fim, agradecer a todos os que se mostraram disponíveis para fazerem parte da investigação presente neste relatório.



## **Resumo**

O presente Relatório de Mestrado em Ensino de Música encontra-se dividido em dois pontos. O primeiro ponto trata o estágio realizado no Conservatório Regional de Castelo Branco no ano letivo de 2021/2022, nas disciplinas de Trompete e Classe de Conjunto, inserido na unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada. É apresentada em síntese a contextualização da cidade e concelho de Castelo Branco, abordada a história do Conservatório Regional de Castelo Branco, caracterização dos alunos envolvidos nas disciplinas referidas, conteúdos programáticos, metodologias de avaliação, assim como as planificações e descrição das práticas educativas realizadas ao longo do ano letivo.

Na segunda metade do Relatório, é apresentado o desenvolvimento de uma investigação com o objetivo de compreender qual a influência do treino mental na aprendizagem do instrumento musical.

A saúde mental é imprescindível para o ser humano conseguir usufruir de uma qualidade de vida positiva. Ainda existe muito para explorar sobre a saúde mental no músico e a influência que tem na aprendizagem do seu instrumento. Apesar da pouca informação existente sobre a saúde mental dos músicos, é possível afirmar que o desenvolvimento do indivíduo enquanto instrumentista se torna mais lento e limitado.

É possível treinar a mente e ajudar a desenvolvê-la. Para tal, foi criado um guia prático que inclui cinco exercícios de diversos autores, dois de respiração, dois de meditação e um de visualização mental. Nesse guia prático encontra-se incluída uma tabela de preenchimento diário de apoio à prática dos exercícios, na qual são registados diariamente os dados relativos a essa prática. Foi construída e implementada, ainda, um questionário respondido por todos os envolvidos no estudo, tendo-se obtido uma melhor perceção do contributo desta prática na aprendizagem do instrumento musical.

## **Palavras-chave**

Ensino de Música; aprendizagem de instrumento musical; treino mental; prática de treino mental.



## **Abstract**

This Master's degree report on Music Teaching is divided into two parts. The first part discusses the internship carried out at the Conservatório Regional de Castelo Branco during the 2021/2022 academic year, in the classes of Trumpet and Ensemble Class, as part of the Supervised Teaching Practice class. The report provides an overview of the context of the city and municipality of Castelo Branco, the history of the Conservatório Regional de Castelo Branco, the description of the students involved in the mentioned disciplines, program contents, evaluation methodologies, as well as the planning and description of the educational practices carried out throughout the academic year.

In the second part of the report, the development of a research project is presented with the aim of understanding the influence of mental training in the learning of a musical instrument.

Mental health is essential for human beings in order to enjoy a positive quality of life. There is still much to explore about mental health in musicians and the influence it has on their instrument learning. Despite the limited information available on musicians' mental health, it is possible to affirm that the development of the individual as a player becomes slower and more limited.

It is possible to train the mind and help develop it. To this end, a practical guide has been created that includes five exercises from several authors, two on breathing, two on meditation, and one on mental visualization. This practical guide includes a daily recording table to support the practice of the exercises, in which the data relating to that practice is recorded daily. A questionnaire was also created and implemented, answered by all participants in the study, gathering a better perception of the contribution of this practice to the learning process of a musical instrument.

## **Keywords**

Music Teaching; musical instrument learning; mental training; mental training practice.



## Índice

Agradecimentos .....	V
Resumo.....	VII
Abstract .....	IX
PARTE I PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA .....	1
Introdução.....	2
1. A cidade de Castelo Branco e o Conservatório.....	3
1.1. Contextualização Geográfica, Histórica e Sociocultural.....	3
1.1.1. Contexto Geográfico.....	3
1.1.2. Contexto Histórico.....	4
1.1.3. Contexto Sociocultural.....	5
1.2. Conservatório Regional de Castelo Branco .....	6
1.2.1. Historial.....	6
1.2.2. Instalações.....	8
1.2.3. Edifício Sede.....	9
1.2.4. Edifício do Polo de Idanha-a-Nova.....	9
2. O ensino de Trompete no Conservatório Regional de Castelo Branco.....	10
2.1. Caracterização do aluno de Trompete .....	10
2.2. Síntese da Prática Pedagógica de Trompete.....	10
2.2.1. Objetivos Gerais para a disciplina de Trompete.....	10
2.2.2. Currículo do 4º Grau de Trompete.....	10
2.2.3. Aulas assistidas e planificações das aulas das disciplinas de Trompete e de Música de Câmara .....	12
2.2.4. Planificações e sínteses descritivas e reflexivas de aulas de Trompete .....	14
2.3. O ensino de Música de Câmara no Conservatório Regional de Castelo Branco .....	17
2.3.1. Caracterização dos alunos de estágio em Música de Câmara .....	17
2.3.2. Objetivos para a disciplina de Música de Câmara .....	17
2.3.3. Repertório.....	17
2.3.4. Metodologias de avaliação.....	18
2.3.5. Sínteses descritivas e reflexivas das aulas de Classe de Conjunto (Orquestra de Sopros) .....	18
2.3.6. Sínteses descritivas e reflexivas.....	19

Parte II Estudo de Investigação .....	22
Introdução.....	23
1. Saúde Mental.....	24
1.1. Saúde mental dos músicos.....	25
1.2. Impacto da pandemia Covid-19 na Saúde Mental.....	25
1.3. Impacto da pandemia da Covid-19 no músico profissional.....	26
2. Promover a saúde mental.....	26
3. Ansiedade e depressão.....	28
3.1. Ansiedade .....	29
3.2. A ansiedade nos instrumentistas .....	31
3.3. Depressão.....	31
3.4. A depressão nos instrumentistas .....	33
4. Treino Mental.....	34
4.1. Treino Mental aplicado ao estudo do instrumento musical.....	34
5. Técnicas e métodos para o treino mental.....	36
5.1. Meditação .....	36
5.2. Respiração.....	36
5.3. Visualização Mental .....	37
5.3.1. <i>Mindfulness</i> .....	38
6. Contextualização e Justificação do estudo investigativo .....	38
6.1. Problemática, objetivos e questões da investigação.....	39
6.2. Guia prático de exercícios de Treino Mental .....	40
7. Metodologia.....	52
7.1. Tipo de estudo.....	52
7.2. Técnicas e instrumentos de recolha de dados .....	52
7.2.1. Tabela de apoio ao estudo .....	52
7.2.2. Questionário .....	52
7.3. Seleção e caracterização dos participantes .....	53
7.4. Validação por parte de três docentes .....	57
8. Apresentação e análise dos Resultados.....	60
8.1. Análise do preenchimento da tabela de apoio ao estudo .....	60
8.2. Análise do questionário .....	69
9. Discussão dos resultados .....	74

10. Conclusão.....	76
Bibliografia .....	79
Anexos .....	81



## Índice de figuras

Figura 1 - As freguesias do Concelho de Castelo Branco .....	3
Figura 2 - Conservatório Regional de Castelo Branco - edifício sede .....	9
Figura 3 - Guia prático de exercícios - capa .....	41
Figura 4 - Guia prático de exercícios - índice de conteúdos.....	42
Figura 5 - Guia prático de exercícios - introdução.....	43
Figura 6 - Guia prático de exercícios - contextualização.....	44
Figura 7- Guia prático de exercícios - apresentação dos exercícios de respiração.....	45
Figura 8 - Guia prático de exercícios - apresentação dos exercícios de respiração (continuação).....	46
Figura 9 - Guia prático de exercícios - apresentação dos exercícios de meditação.....	47
Figura 10 - Guia prático de exercícios - apresentação dos exercícios de meditação (continuação) .....	48
Figura 11 - Guia prático de exercícios - apresentação do exercício de visualização mental .....	49
Figura 12 - Guia prático de exercícios - tabela de apoio ao estudo .....	50
Figura 13 - Guia prático de exercícios - bibliografia.....	51



## Índice de tabelas

Tabela 1 - Currículo do 4º grau de trompete. ....	11
Tabela 2- Critérios de avaliação de iniciação.....	11
Tabela 3 - Critérios de avaliação do básico e secundário. ....	12
Tabela 4- Critérios de avaliação dos 2º e 5º Graus - 3º período. ....	12
Tabela 5- Aulas de trompete observadas e lecionadas. ....	12
Tabela 6- Primeira de trompete selecionada. ....	14
Tabela 7- Segunda aula de trompete selecionada. ....	16
Tabela 8 - Repertório da disciplina de classe de conjunto. ....	18
Tabela 9- Metodologias de avaliação da disciplina de classe de conjunto. ....	18
Tabela 10- Aulas observadas na disciplina de classe de conjunto. ....	19
Tabela 11- Caracterização dos participantes na investigação. ....	53
Tabela 12- Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante AP. ....	61
Tabela 13- Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante AS. ....	61
Tabela 14- Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante BC. ....	61
Tabela 15- Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante BL. ....	62
Tabela 16 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante DM. ....	62
Tabela 17 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante DT. ....	62
Tabela 18 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante FM. ....	63
Tabela 19 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante FN. ....	63
Tabela 20 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante FS. ....	63
Tabela 21 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante GC. ....	64
Tabela 22- Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante GS. ....	64
Tabela 23 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante GY. ....	64
Tabela 24 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante IA. ....	65
Tabela 25 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante IM. ....	65
Tabela 26 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante JF. ....	65

Tabela 27 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante JG. ....	66
Tabela 28 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante JR. ....	66
Tabela 29 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante LB. ....	66
Tabela 30 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante MG. ....	67
Tabela 31 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante MP. ....	67
Tabela 32 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante MV. ....	67
Tabela 33 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante PS. ....	68
Tabela 34 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante RB. ....	68
Tabela 35- Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante SL. ....	68

## Índice de Gráficos

<u>Gráfico 1 - Idade dos inquiridos.</u> .....	55
<u>Gráfico 2- Ano de escolaridade frequentado pelos inquiridos.</u> .....	55
<u>Gráfico 3- Género dos inquiridos.</u> .....	56
<u>Gráfico 4 - Instrumentos tocados pelos inquiridos.</u> .....	57
<u>Gráfico 5- Idade com que os inquiridos começaram a aprendizagem do seu instrumento.</u> .....	57
<u>Gráfico 6 - Validação dos docentes - exercício de respiração nº 1.</u> .....	58
<u>Gráfico 7 - Validação dos docentes - Exercício de respiração nº 2.</u> .....	58
<u>Gráfico 8- Validação dos docentes - Exercício de meditação nº 1.</u> .....	59
<u>Gráfico 9 - Validação dos docentes - Exercício de meditação nº 2.</u> .....	59
<u>Gráfico 10 - Validação dos docentes - Exercício de visualização mental.</u> .....	60
<u>Gráfico 11 - Familiarização dos inquiridos com o termo Treino Mental.</u> .....	69
<u>Gráfico 12 - Realização de exercícios iguais ou idênticos.</u> .....	70
<u>Gráfico 13 - Melhoria após a prática dos exercícios.</u> .....	70
<u>Gráfico 14 - Influência do treino mental no estudo do instrumento.</u> .....	71
<u>Gráfico 15 - Existência de alguma prova/audição durante o período de realização dos exercícios.</u> .....	72
<u>Gráfico 16 - Inclusão do treino mental na rotina.</u> .....	72
<u>Gráfico 17- Recomendação do treino mental a outros instrumentistas.</u> .....	73



## **PARTE I PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA**

## Introdução

O presente Relatório Final de Mestrado surge na unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada(PES) e desenvolve-se em duas partes entrosadas.

A primeira parte aborda o estágio que decorre na própria PES, inserida no Mestrado em Ensino de Música – Instrumento e Música de Conjunto, variante Trompete, na Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco. A prática de ensino foi desenvolvida no Conservatório Regional de Castelo Branco, no ano letivo de 2021/2022.

A segunda parte, emergente da PES, evidencia a condução de um estudo de natureza investigativa.

A primeira fase inicia-se com uma contextualização da cidade de Castelo Branco e do seu Conservatório Regional, seguindo-se a apresentação do projeto educativo desta escola de música.

Na continuação, é abordado um capítulo que trata o ensino de trompete no Conservatório Regional de Castelo Branco, onde se apresenta uma breve descrição sobre o aluno de trompete, plano de estágio, objetivos gerais e específicos desta disciplina, bem como as suas metodologias de avaliação e, por fim, as sínteses descritivas e reflexivas das aulas assistidas e lecionadas ao longo do ano letivo. É também abordado o ensino de Classe de Conjunto acompanhado, mais concretamente a Orquestra de Sopros do Conservatório Regional de Castelo Branco direcionada a alunos do 3º ao 5º grau.

# 1. A cidade de Castelo Branco e o Conservatório

## 1.1. Contextualização Geográfica, Histórica e Sociocultural

Para a contextualização da cidade, demos relevo a informações disponibilizadas no Sítio da Internet da Câmara Municipal de Castelo Branco, bem como a conhecimentos fomos acumulando sobre a cidade.

### 1.1.1. Contexto Geográfico

A cidade de Castelo Branco, capital de distrito, tem uma posição central a nível nacional. Situa-se a Este, relativamente próxima da fronteira com Espanha. A cidade localiza-se a 215km da capital e a cerca de 80km do ponto mais alto da Serra da Estrela.

O concelho de Castelo Branco, que se enquadra na Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos (NUT III) – Beira Interior Sul, é composto por vinte e cinco freguesias e tem uma superfície de 1.436 km<sup>2</sup>, o que representa 6,2% da totalidade da NUT II Centro, sendo o maior dos onze concelhos que compõem o distrito de Castelo Branco (Fig. 1).

No que diz respeito à história recente, na primeira década do Século XXI, Castelo Branco começou por evidenciar uma atmosfera de prosperidade material e socioeconómica, apresentando-se como uma exceção num vasto território em processo de despovoamento e com uma limitada interação com os polos urbanos e sub-regionais em Portugal e em Espanha.



Figura 1- As freguesias do Concelho de Castelo Branco

### 1.1.2. Contexto Histórico

Não é clara a história da fundação de Castelo Branco, mas sabe-se que a região já é habitada desde o Paleolítico – como comprovam as escavações arqueológicas de 2008, realizadas na zona do castelo, que revelaram artefactos datados da Pré-história.

Em 1165, D. Afonso Henriques faz doar à Ordem do Templo – doação mais tarde confirmada pelo seu filho D. Sancho I, em 1198 – toda esta região da Beira para povoamento e defesa de ataques dos infiéis.

Mais tarde, já no século XIII, surge um documento de doação aos Templários de uma herdade designada de Vila Franca da Cardosa, emitido por um nobre de nome D. Fernando Sanches. Esta propriedade compreendia, entre outras, as terras de Castelo Branco. No ano seguinte, o Papa Inocêncio III confirma a régia doação, afirmando que os Templários tinham fundado, na fronteira dos mouros, uma vila e fortaleza, no sítio da Cardosa, a que eles deram o nome de Castelo Branco.

O primeiro foral é dado à vila de Castelo Branco pelo então Mestre da Ordem do Templo, D. Pedro Alvito, durante a primeira metade do século XIII. A partir dessa altura, a vila parece ter rapidamente adquirido importância, pois terá sido inclusivamente escolhida para a realização de vários capítulos da Ordem do Templo. Com a extinção dos Templários e a passagem dos seus bens para a Ordem de Cristo, foi instituída em Castelo Branco uma comenda dessa mesma Ordem, com residência de comendadores e jurisdição em outras comendas.

No decurso do século XIII, Castelo Branco, cuja vida até então se desenrolava intramuros, tem um considerável desenvolvimento. Deste modo, em 1285, quando D. Dinis visita a vila, em companhia da Rainha Santa Isabel, percebe que as muralhas constituíam um obstáculo à sua expansão. A obra de alargamento foi concretizada já no reinado seguinte, ordenada por D. Afonso IV em 1343.

A expansão e desenvolvimento da vila são reconhecidos por D. Manuel I, em 1510, que durante uma visita lhe concede um novo foral. Em 1535, já no reinado de D. João III, é-lhe atribuído o título de Vila Notável. Nesta altura regista-se também um consistente aumento populacional. Com efeito, entre 1496 e 1527, crescem mais de 60 por cento os principais núcleos habitacionais [de toda a Beira Interior], com destaque para a Guarda, Castelo Branco e Covilhã. Tal aumento de população fica a dever-se, sobretudo, à fixação de judeus sefarditas fugidos de Espanha, expulsos pelos Reis Católicos.

A atividade comercial da comuna judaica consolida uma base económica que vai permitir, mesmo após o decreto de expulsão dos judeus do País, em 1496, um grande volume de construção. Com efeito, é neste período que é fundada a Misericórdia e são construídos os conventos dos frades Agostinhos (1526), dos Capuchos (1562) e a Igreja de São Miguel, atual Sé. Já nos finais do século, o bispo da Guarda, D. Nuno de Noronha, ordena a edificação do Paço Episcopal, que no século XVIII foi alvo de uma profunda intervenção por mandato do Bispo da Guarda D. João de Mendonça

aproximando-o do belo palácio rodeado de jardins de gosto barroco, que conhecemos atualmente.

A elevação a Cidade aconteceria em 1771, por decisão de D. José I.

### **1.1.3. Contexto Sociocultural**

A riqueza do património sociocultural e arquitetónico é visível na cidade. No que toca ao artesanato, destaca-se o Bordado De Castelo Branco, ex-líbris da cidade, podendo encontrar-se inúmeras pessoas particulares a executá-lo e ensiná-lo, para além duma oficina-escola de iniciativa autárquica. Além das colchas e painéis com Bordado de Castelo Branco, ainda persistem trabalhos no campo da cestaria e latoaria.

As várias associações existentes na cidade e seu distrito desempenham um papel importante na dinamização cultural, recreativa e desportiva da cidade.

Culturalmente, a cidade vivetempos de grande dinâmica. O espaço central de atividade, artística em Castelo Branco é o Cineteatro Avenida, edifício dos anos 50, com traça arquitetónica de época bem marcada, e que nas últimas décadas do século XX – período em que sofreu um devastador incêndio nos anos oitenta - ficou votado ao abandono. No final da década de 90, a cidade assistiu a um vigoroso processo de requalificação urbanística e de profundas transformações no parque edificado público, com especial menção à recuperação integral do Cineteatro Avenida e, mais recentemente, à do edifício do atual Conservatório Regional de Castelo Branco. Paralelamente, surgiu na região, com diversos apoios autárquicos, nacionais e internacionais, a Associação Belgais - Centro para o Estudo das Artes, cuja reconhecida ação artística, cultural e pedagógica teve, durante algum tempo, um forte impacto na região e no país.

A partir de 2009, a autarquia decide investir fortemente na fruição cultural das populações, através de uma programação regular, diversificada e de grande qualidade, assumindo a vivência artística como uma vertente fundamental da qualidade de vida da cidade. Esta programação vertia-se na agenda Cultura Vibra, centralizadora da comunicação relativa à programação de todos os espaços culturais públicos da cidade. Desde então, tem-se mantido uma forte dinâmica cultural, com grande adesão dos públicos, que atinge patamares de grande dimensão no interior do país, e que envolve, habitualmente, os grandes nomes da produção artística regional, nacional e internacional.

Para além da programação nas artes performativas, existe uma rede museológica de elevado valor, constituída por museus de acervo e museus de circulação. Para além do Museu Francisco Tavares Proença Júnior, o recente Centro de Cultura Contemporânea relaciona-se em protocolo com a Culturgest, Fundação Serralves, Fundação Berardo, entre outras instituições, de forma a permitir que as populações de Castelo Branco acedam a um grande conjunto de coleções e obras em circulação, integrando desta forma a rede de arte contemporânea europeia. É ainda de assinalar

o Museu do Cargaleiro, cujo acervo contém espólio do Mestre Cargaleiro, doado pela Associação com o mesmo nome, ao município de Castelo Branco, incluindo tanto o segmento principal da sua obra, como a sua coleção privada.

Ainda do ponto de vista cultural e pedagógico, a abertura da Escola Superior de Artes Aplicadas, no Instituto Politécnico de Castelo Branco, teve um forte impacto no tecido da região, bem como na interação entre o processo formativo do Conservatório e as instituições do ensino superior.

É inquestionável que a cidade de Castelo Branco se tem afirmado como centro cultural de uma vasta região, num concelho onde a cultura e a prática artística têm a atenção prioritária das instituições locais, e nas quais a música tem um foco especialmente relevante.

## **1.2. Conservatório Regional de Castelo Branco**

### **1.2.1. Historial**

Associação Cultural de utilidade pública e sem fins lucrativos, o Conservatório Regional de Castelo Branco (CRCB), com sede no Largo da Sé n.º 20, na cidade, freguesia e concelho de Castelo Branco, iniciou as suas atividades em 6 de Dezembro de 1971, após fundação por iniciativa do professor Carlos Gama, tendo-lhe sido atribuído o Alvará do Ministério da Educação n.º 2242, em 25 de Maio de 1977, depois integrado nos termos do n.º 5 do artigo 28.º do Decreto-Lei 553/80, de 21 de Novembro, que permitiu a lecionação e a realização de exames com programas oficiais e abarcando, gradualmente, os vários graus de ensino. Posteriormente, foi constituído como Associação Cultural, por escritura a 5 de dezembro de 1986.

Tendo por objetivo expresso o ensino da música e da dança, visava sobretudo a formação de professores e instrumentistas bem como o fomento da formação cultural da população de Castelo Branco e respetiva área de influência.

Já em 1986, com um corpo discente de cerca de seiscentos alunos e com uma oferta alargada de cursos de música, desde a iniciação, passando pelos cursos Básicos, complementares até aos Superiores de Instrumento, Piano e Composição, o Conservatório de Castelo Branco foi o promotor das comemorações nacionais do Dia Mundial da Música. No programa geral do evento, a então Secretária de Estado da Cultura, Maria Teresa Gouveia, afirmava: “A escolha desta Cidade justifica-se pela significativa vitalidade da sua atividade musical, desenvolvida em torno do Conservatório Regional, justamente apontado como uma das mais dinâmicas e exemplares escolas de música, do qual o País já beneficiou através dos numerosos professores e executantes que aí tiveram a sua formação”.

Nesse mesmo ano, foi atribuída ao Conservatório Regional de Castelo Branco, pelo então Ministério da Educação e Cultura e respetiva Secretaria de Estado da Cultura, a Medalha de Mérito Cultural.

A área de influência do Conservatório tem-se estendido ao longo dos anos por um raio de mais de cem quilómetros, desde a Guarda, Covilhã, Ponte de Sor, Portalegre, Proença-a-Nova, Alpedrinha, Idanha-a-Nova e Vila Velha de Ródão, tendo-se constituído secções da Escola em algumas destas localidades.

Vários organismos oficiais, para além dos supracitados, como a Câmara Municipal de Castelo Branco e o Governo Civil do Distrito (este já não ativo), a Fundação Calouste Gulbenkian e as Câmaras Municipais de Idanha-a-Nova e Vila Velha de Ródão, têm procurado dar o apoio material necessário à prossecução dos projetos do Conservatório, não só pela confiança que lhes merece, como também pela esperança dos benefícios culturais que dele resultam.

Paralelamente às atividades pedagógicas, e como complemento, tem sido levado a efeito um considerável número de audições e concertos, dentro e fora da Escola, no País e no estrangeiro, nomeadamente em Espanha, Holanda, Suíça e Polónia.

Entre 1993 e 2006, desenvolveu-se o Projeto “Crescer com a Música” que abrangeu todas as escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico, públicas e privadas da cidade de Castelo Branco. Este projeto foi extinto por deixar de ter enquadramento legal, na altura em que o Ministério da Educação implementou a reforma de Organização Curricular e incluiu o ensino da música como atividade de complemento educativo. Importa realçar que este projeto exerceu uma marcada influência em todo o país, refletindo-se na inspiração para o alargamento do ensino da música no 1.º Ciclo.

Nesse mesmo ano de 1993, deu-se início à organização e promoção do Festival Internacional de Música de Castelo Branco, “Primavera Musical”, que durou até ao ano de 2007, com o apoio da Câmara Municipal de Castelo Branco, dos Ministérios da Educação e da Cultura, entre outras entidades. Nas suas diversas edições anuais, permitiu aos variados públicos da região o acesso à grande arte musical nacional e internacional, como atesta o preenchido historial de inesquecíveis concertos, com artistas como Jordi Savall, Quarteto Borodin, Orlando Consort, Natalia Gutman, Quarteto Takács, Trio Hantai, Egberto Gismonti, Anner Bylsma, Tallis Scholars, entre muitos outros do mesmo nível artístico.

Entre 2007 e 2015, o Conservatório promoveu e organizou o “Festival e Concurso de Acordeão de Castelo Branco – Folefest” em colaboração com a Escola Superior de Artes Aplicadas, do Instituto Politécnico de Castelo Branco, tendo-se afirmado como um marco importante na dinamização deste instrumento na região e no país, fazendo-se jus a Eugénia Lima, reconhecida acordeonista nascida em Castelo Branco.

Cientes da importância de atividades desta natureza, e no seguimento do trabalho que se tem vindo a realizar desde 2012, o Conservatório Regional de Castelo Branco promove e organiza anualmente o “Festival de Guitarra de Castelo Branco”, que constitui já uma referência nacional no panorama guitarrístico.

Em 2008/09, de acordo com a reforma do ensino artístico especializado de música, levada a cabo pelo Ministério da Educação, o Conservatório estabeleceu, nos

2.º e 3.º Ciclos, protocolos de articulação com agrupamentos de escolas da cidade de Castelo Branco (Agrupamento de Escolas António Faria de Vasconcelos, Agrupamento de Escolas Cidade de Castelo Branco, Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva, Agrupamento de Escolas João Roiz e Agrupamento de Escolas José Sanches de Alcains), a fim de constituir turmas exclusivas (dedicadas) em regime articulado.

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

O prestígio das diversas formações instrumentais do CRCB valeu em 2005/06 o convite para a participação no “Festival de Música da Beira Interior” que, de forma ininterrupta se tem repetido, assim como no “Festival Internacional de Clarinete” e noutros festivais e eventos para o qual é convidado: “1001 Músicos – Festa das Escolas de Música”, “Mostra Inter-Escolas de Música”, “Guitarrafonia”, para além de intercâmbios com outras escolas de música, estágios ou concertos.

Atualmente, o Conservatório abarca quase todos os Cursos de Instrumento, Canto, Composição e Formação Musical, desde a iniciação até ao secundário. Conta com um corpo docente formado na sua maioria por professores que iniciaram a sua formação nesta Escola e que detêm, hoje, habilitação de grau superior, bem como a profissionalização no ensino especializado de música. O trabalho transversal resulta na obtenção de diversos prémios pelos seus alunos, e na frequente prossecução para estudos de nível superior na rede de oferta atual do país. Para esse nível de qualidade tem contribuído a realização de atividades muito diversificadas no Conservatório, desde a promoção de cursos e concursos, colóquios e conferências, *masterclasses* e *workshops*, seminários e concertos, muitos deles em colaboração estreita com várias instituições, como por exemplo, a Escola Superior de Artes Aplicadas, do Instituto Politécnico de Castelo Branco, ou outras instituições de relevo. Tem contado, ainda, com a colaboração de instrumentistas e músicos vindos de vários pontos do país e do estrangeiro.

### **1.2.2. Instalações**

O Conservatório Regional de Castelo Branco (CRCB), constituído como Associação Cultural por escritura de 5 de Dezembro de 1986, é um estabelecimento de ensino particular e cooperativo, com sede no largo da Sé n.º 20, na cidade, freguesia e concelho de Castelo Branco, e Alvará n.º 2242 de 25 de Maio de 1977 nos termos n.º 5

do artigo 28.º do Decreto-Lei 553/80, de 21 de Novembro. Do CRCB faz parte integrante o Pólo de Idanha-a-Nova.

### 1.2.3. Edifício Sede

O CRCB reinaugurou o seu edifício sede após as obras de requalificação, em 24 de novembro de 2008, que vieram dotar a escola de melhores condições para o seu funcionamento. Apresenta agora um maior número de salas para as aulas e espaços dignos para os serviços administrativos e pedagógicos. A sua área está distribuída por três pisos, combinando a funcionalidade dos espaços com uma estética mais vanguardista sem, contudo, perder os traços históricos da instituição. Este edifício conta com 13 salas de aula, dois auditórios, sótão, sala de direção, gabinete de apoio à direção, secretaria, reprografia, sala de professores, biblioteca, bar e sala de arquivo.

Além do edifício central, o Conservatório conta também com sete salas e um auditório no edifício II (antigos CTT), localizado junto ao edifício principal.



Figura 2 - Conservatório Regional de Castelo Branco - edifício sede.

### 1.2.4. Edifício do Polo de Idanha-a-Nova

O CRCB leciona também na localidade de Idanha-a-Nova, com o funcionamento de um Polo enquadrado através de um protocolo estabelecido com a Câmara Municipal dessa localidade. Os cursos aí realizados são os mesmos que se ministram na sede.

As instalações deste Polo estiveram a funcionar até julho de 2008, provisoriamente, no Edifício da Incubadora de Empresas de Idanha-a-Nova. Este espaço apresentava alguns problemas, nomeadamente: as más condições acústicas perturbavam o bom funcionamento das aulas; por se encontrar em plena zona industrial, fora da própria localidade, dificultava a boa gestão dos horários dos

alunos. Daqui resultou um fraco envolvimento de alunos e encarregados de educação com a escola e suas atividades.

Assim, em 2008/09, o Polo passou para um novo edifício, cedido pela Câmara de Idanha-a-Nova, no centro da vila, melhorando consideravelmente, a acessibilidade, bem como a qualidade das aulas no que respeita à boa acústica das salas. O protocolo com a Câmara Municipal viabiliza a utilização de espaços para audições e concertos em dois edifícios que possuem auditórios: Fórum Cultural de Idanha-a-Nova e Centro Cultural Raiano.

## **2. O ensino de Trompete no Conservatório Regional de Castelo Branco**

### **2.1. Caracterização do aluno de Trompete**

O aluno de trompete, com o qual desenvolvemos o nosso estágio/Prática de Ensino Supervisionada, é do sexo masculino, tem 14 anos de idade e frequenta o 4º grau na classe de trompete sob alçada do professor Bruno Cândido.

### **2.2. Síntese da Prática Pedagógica de Trompete**

#### **2.2.1. Objetivos Gerais para a disciplina de Trompete**

No Conservatório Regional de Castelo Branco, a disciplina de Trompete propõe-se alcançar o seguinte objetivo geral:

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

Deste modo, o objetivo principal da disciplina de Trompete no Conservatório é desenvolver o nível da aprendizagem artística do aluno através da prática instrumental em concertos a solo, de música de câmara ou orquestra.

#### **2.2.2. Currículo do 4º Grau de Trompete**

Neste subponto, apresentamos os conteúdos programáticos para o 4.º grau, incluindo o Programa anual do CRCB, ou seja, a perspetiva de longo prazo, no ensino para a aprendizagem de Trompete (Tabela 1), e, também, os critérios de avaliação em uso na instituição, respeitantes à Iniciação, Básico e Secundário e 2º e 5º Graus (Tabelas 2,3,4).

Tabela 1 - Currículo do 4º grau de trompete

<b>4º Grau</b>
<b>PROGRAMA ANUAL</b>
<b>(8) Escalas</b>
Maiores e menores, harmónicas e cromáticas (com diferentes articulações)
<b>(8) Arpejos correspondentes</b>
Perfeitos Maiores e menores com inversões
<b>(12) Estudos</b>
12 Estudos dos métodos abaixo indicados ou outro de grau de dificuldade mínimo semelhante: <i>Giuseppe Concone – Vocalise Studies for Trompete</i> <i>J.B. Arban – Método Completo para Trompete</i> <i>Sigmund Hering – Forty Progressive Études</i> <i>20 Études Mélodiques Faciles Et Progressives – Robert Bouché/ Jacques Robert</i>
<b>(7) Série de Harmónicos</b>
7 Séries de Harmónicos de Fá# a Dó
<b>(3) Peças</b>
2 Peças de diferentes autores (com ou sem acompanhamento)
<b>Leituras à 1ª Vista/ Análise</b>
Exercício de leitura à 1ª vista com transposição

## Critérios de avaliação

Tabela 2- Critérios de avaliação de iniciação

<b>Iniciação</b>	
Participação	35%
Evolução na aprendizagem	30%
Atitudes e valores	35%

**Tabela 3 - Critérios de avaliação do básico e secundário**

<b>Básico e Secundário</b>	
Atitude e valores	10%
Domínios dos conteúdos Programáticos	20%
Evolução na Aprendizagem	20%
Trabalho Autónomo	20%
Prova Trimestral	30%

**Tabela 4- Critérios de avaliação dos 2º e 5º Graus - 3º período**

<b>2º e 5º Graus - 3º Período</b>	
Atitudes e Valores	15%
Domínio dos Conteúdos Programáticos	30%
Evolução na Aprendizagem	25%
Trabalho Autónomo	30%
Prova Global	40%

### **2.2.3. Aulas assistidas e planificações das aulas das disciplinas de Trompete e de Música de Câmara**

Encontram-se neste subponto elementos de descrição das aulas referentes às disciplinas de Trompete e de Música de Conjunto, em que desenvolvemos o nosso estágio.

Apresenta-se, de seguida, o quadro geral das 33 aulas de Trompete observadas e lecionadas, entre setembro de 2021 e junho de 2022, das quais três foram de avaliação dos alunos (Tabela 5).

Quando o teor da aula é “Lecionada” pelo estagiário apresenta-se a respetiva planificação.

**Tabela 5- Aulas de trompete observadas e lecionadas**

Aula	Data	Teor da aula	Conteúdos programáticos
1	23/09/2021	Observada	Apresentação dos objetivos e expectativas para o ano letivo. Leitura da obra Noce Villageoise.
2	30/09/2021	Observada	Realização de exercícios para auxiliar no trabalho a realizar na obra Noce Villageoise

3	07/10/2021	Observada	Trabalho minucioso da obra Noce Villageoise a nível rítmico e técnico.
4	14/10/2021	Observada	Resolução de aspetos rítmicos e técnicos da obra Noce Villageoise. Introdução do cunho pessoal do aluno à obra.
5	21/10/2021	Observada	É dada liberdade ao aluno para interpretar a obra Noce Villageoise com o seu cunho pessoal.
7	04/11/2021	Lecionada	A princípio foram realizados exercícios de <i>buzzing</i> e de respiração. Posteriormente, são feitos alguns exercícios de flexibilidade. Seguiu-se o trabalho da obra Noce Villageoise.
8	11/11/2021	Observada	Escala de Lá Maior com arpejo e relativas menores. Experimentação de diversas articulações e utilização do metrónomo.
9	18/11/2021	Observada	Série de Harmónicos de Fá# e Sol. Sigmund Hering – estudo nº 8. Foco na velocidade e quantidade do ar e utilização de metrónomo.
10	25/11/2021	Observada	Revisão da obra Noce Villageoise. Utilização de metrónomo para resolver problemas rítmicos e de pulsação.
11	02/12/2021	Observada	Simulação de prova e resolução de alguns pontos. Série de harmónicos de Sol; Escala de lá Maior com arpejo e relativas menores; Escala cromática de Lá; Sigmund Hering – estudo nº 14.
12	09/12/2021	-----	Prova trimestral.
13	16/12/2021	Observada	Marcação e leitura de trabalhos para férias. Reflexão sobre o período.
16	27/01/2022	Observada	Leitura do estudo nº 1 – 32 estudos para trompete Sigmund Hering. Encontrar problemas e procurar a sua resolução.
17	03/02/2022	Observada	Leitura do estudo nº 2 – 32 estudos para trompete Sigmund Hering. Encontrar e procurar a sua resolução.
18	10/02/2022	Observada	Estudo nº 2 – 32 estudos para trompete Sigmund Hering. Encontrar e procurar a sua resolução.
19	17/02/2022	Observada	Estudo nº 2 – 32 estudos para trompete Sigmund Hering. Encontrar e procurar a sua resolução. Melhorar o som e fluxo de ar.
20	24/02/2022	Observada	A Estudo nº 2 – 32 estudos para trompete Sigmund Hering. Encontrar e procurar a sua resolução.
21	03/03/2022	Lecionada	Série de Harmónicos de Fá# a Dó; Exercícios para

			o registo agudo. Exploração máxima da respiração e da utilização do ar. Utilizar alternativas ao trompete para melhorar o registo sem criar tensões musculares na face.
24	24/03/2022	-----	Prova trimestral.
25	31/03/2022	Observada	Revisão Sigmund Hering (32 estudos para trompete) – estudo nº 2.
27	21/04/2022	Observada	Escala de Réb Maior com arpejo e relativas menores. Revisão Sigmund Hering(32 estudos para trompete) – estudo nº 2;
31	19/05/2022	Lecionada	Início de trabalhos da Sonata em Sib – J. B. Loeilet.
33	02/06/2022	-----	Prova trimestral

#### 2.2.4. Planificações e sínteses descritivas e reflexivas de aulas de Trompete

Apresentam-se, de seguida, planificações referentes a duas aulas lecionadas de trompete, que selecionamos do Dossier de Estágio construído, como evidências da planificação e do desenvolvimento. Estas planificações incluem objetivos gerais e específicos, estratégias de resolução de problemas, os recursos utilizados e o tempo previsto para cada parte da aula. São, também, referidos os conteúdos programáticos e as metodologias de cada aula.

##### Primeira aula selecionada

Aula Nº	7	Data	04/11/2021	Duração	45minutos
---------	---	------	------------	---------	-----------

Tabela 6- Primeira aula de trompete selecionada

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Estratégias	Recursos Envolvidos	Tempo Previsto
Aquecer o instrumento e a embocadura	-Exercitar os principais músculos usados;  -Melhorar a qualidade e projeção sonora.	Exercícios respiratórios;  -Execução de exercícios de flexibilidade;  - Alternância de tempo e articulação entre exercícios;	-Bocal e trompete; -Metronomo;  -Lip flexibilities, Bai Lin;  -R. Clerisse–Noce Villageoise	15minutos

Desenvolver a capacidade interpretativa do aluno	-Aprimorar o carácter da obra;  -Aperfeiçoar a capacidade de condução frásica;	-Cantar juntamente com a dedilhação;  -Exercícios respiratórios;  -Trabalhar por secções a um tempo reduzido;  - Estudar as passagens numa oitava inferior à escrita		30minutos
--	--	--	--	-----------

### Conteúdos programáticos

Exercícios de flexibilidade;

R. Clerisse – Noce Villageoise

### Metodologia

Exercícios de notas longas e exercícios respiratórios;

Recurso ao canto e ao estudo numa oitava inferior à escrita, num andamento mais lento.

### Síntese descritiva e reflexiva da aula

Para aquecer, foram realizados, primeiramente, exercícios de *buzzing* e de respiração. Numa segunda parte da aula, o aluno começa com os exercícios de flexibilidade. A qualidade do som produzido pelo aluno apresentou-se muito melhor após a realização de alguns exercícios para melhorar a direção e quantidade de ar. Após os exercícios preparatórios, prosseguiu-se o estudo da obra. Depois de uma interpretação livre do aluno, denotou-se uma maior dificuldade no fraseado. Posto isto, foi proposto um exercício ao aluno onde teria de cantar e tentar ser o mais melódico possível, enquanto isso, utiliza a mão direita para fazer as posições das notas escritas. Apesar das melhorias notáveis, em diálogo com o aluno, consegui perceber que ele tinha vontade de melhorar a sua prestação, e foram propostos mais alguns exercícios relacionados com a situação em questão. O aluno trabalhou com metrónomo e, para colmatar algumas dificuldades no registo agudo, interpretou as passagens de maior desconforto na oitava inferior. Mais uma vez, o aluno apresenta melhorias.

### Segunda aula selecionada

Aula Nº	21	Data	03/03/2022	Duração	45minutos
---------	----	------	------------	---------	-----------

**Tabela 7- Segunda aula de trompete selecionada**

<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Estratégias</b>	<b>Recursos Envolvidos</b>	<b>Tempo Previsto</b>
Aquecer o instrumento e embocadura	-Exercitar a musculatura;  -Melhorar a qualidade e projeção sonora.	-Exercícios respiratórios;  -Execução de exercícios de flexibilidade;  - Alternância de tempo e articulação entre exercícios.	-Bocal e trompete;  -Metrónomo;	15 minutos
Melhorar o registo agudo	- Aproximar o registo agudo do registo médio/grave com o objetivo de não haver um maior esforço e tensão na musculatura facial;  -Melhorar registo com o fluxo de ar;	-Cantar juntamente com a dedilhação;  -Exercícios respiratórios;  -Trabalhar a um tempo reduzido;  -Soprar pelo Instrumento e bocal.	-Série de Harmónicos de Fá# a Dó.	30 minutos

**Conteúdos programáticos**

Série de Harmónicos de Fá# a Dó;

Exercícios para o registo agudo.

**Metodologia**

Exploração máxima da respiração e da utilização do ar.

Utilizar alternativas ao trompete para melhorar o registo sem criar tensões musculares na face.

**Síntese descritiva e reflexivada aula**

A aula inicia-se com um breve aquecimento e seguiu de imediato para as séries de harmónicos. Nas primeiras 3 séries o aluno não demonstrou muitas dificuldades, mas aquando da subida no registo nas seguintes séries, o aluno começou a demonstrar um esforço extra que não deveria existir e que cria uma constante tensão muscular. Para

tentar combater esta tensão muscular, sugiro que nos focássemos no fluxo do ar e na respiração. O aluno pratica ténis e foi utilizado, por isso, uma analogia ao serviço do ténis em relação à respiração e libertação de ar. Após algumas tentativas o aluno conseguiu entender a base que lhe facilitaria a subida no registo. Ainda assim, um dos principais problemas, que seria a qualidade do som, persistia. Foram, então, realizados mais alguns exercícios de respiração e de entoação a um tempo mais reduzido. O aluno apresentou melhorias de imediato.

## **2.3. O ensino de Música de Câmara no Conservatório Regional de Castelo Branco**

### **2.3.1. Caraterização dos alunos de estágio em Música de Câmara**

Trata-se de uma orquestra de sopros com 27 elementos, 15 do sexo feminino e 12 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 11 e os 13 anos. A orquestra era composta pelos seguintes instrumentos: Flauta transversal, Oboé, Clarinete, Saxofone, Trompa, Trompete e Percussão.

### **2.3.2. Objetivos para a disciplina de Música de Câmara**

Apresentamos de seguida os Objetivos gerais da disciplina de Música de Câmara:

- Despertar o aluno para a música de conjunto;
- Motivar o aluno para a expressão musical através da música de conjunto;
- Desenvolver as capacidades musicais dos alunos;
- Fomentar a autonomia do aluno e a sua capacidade criativa;
- Fomentar a autocrítica e a hetero-crítica evitando juízos valorativos de senso comum;
- Desenvolver o sentido da responsabilidade, segurança e auto-estima do aluno face às exigências académicas;
- Utilizar os conhecimentos das disciplinas artísticas colocando-as em prática no âmbito das disciplinas de classe de conjunto;
- Desenvolver a capacidade de concentração em conjunto;
- Desenvolver a sonoridade e afinação em conjunto;
- Fomentar as capacidades de leitura em contexto de música de conjunto;
- Promover a atitude em palco.

### **2.3.3. Repertório**

Na tabela 8 são apresentadas as obras trabalhadas, constituindo o repertório da disciplina de Classe de Conjunto.

**Tabela 8 - Repertório da disciplina de classe de conjunto**

<b>Obras Trabalhadas</b>	
<b>Nome</b>	<b>Autor</b>
Suite for Band	Mark Hieden
Romanesque	James Swearingen
Arabian Dances	Roland Barret
Promenade	Brian Connery
Young Ensemble Warm-up	John McAllister
Beauty and the Beast	Mivhael Sweeney

#### 2.3.4. Metodologias de avaliação

Evidenciamos as metodologias de avaliação contínua da disciplina de Música de Conjunto definidas pelo CRCB, explicitando as competências a desenvolver pelos alunos: Atitudes e valores e Desempenho individual e coletivo (Tabela 9).

**Tabela 9- Metodologias de avaliação da disciplina de classe de conjunto**

<b>Avaliação contínua</b>	
<b>Atitudes e valores:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assiduidade e Pontualidade;</li> <li>• Apresentação do material necessário;</li> <li>• Interesse e empenho;</li> <li>• Método de estudo;</li> <li>• Cumprimento das tarefas atribuídas.</li> </ul>	40%
<b>Desempenho individual e coletivo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudo em casa;</li> <li>• Desempenho musical na sala de aula.</li> </ul>	60%

#### 2.3.5. Sínteses descritivas e reflexivas das aulas de Classe de Conjunto (Orquestra de Sopros)

Neste ponto, encontram-se as aulas referentes à disciplina de Classe de Conjunto, sendo, no caso, uma orquestra de sopros, num conjunto de nove aulas, que observámos, entre outubro de 2021 e junho de 2022 (Tabela 10).

**Tabela 10-** Aulas observadas na disciplina de classe de conjunto

Data	Teor da aula	Conteúdos programáticos
21/10/2021	Observada	Roland Barret – Arabian Dances
11/11/2021	Observada	Roland Barrett – Arabian Dances; Warms Ups for Band – John McAllister.
25/11/2021	Observada	Roland Barrett – Arabian Dances; Warms Ups for Band–John McAllister.
09/12/2021	Observada	Roland Barrett – Arabian Dances; Auto-avaliação.
03/02/2022	Observada	Suite for Band–Mark Hiedien.
24/01/2022	Observada	Romanesque – James Swearingen;
28/04/2022	Observada	Promenade – Brian Connery;
12/05/2022	Observada	Beauty and the Beast – Michael Sweeney; Promenade - Brian Connery;
09/06/2022	Observada	Beauty and the Beast – Michael Sweeney; Promenade - Brian Connery; Romanesque – M. Swearingen; Suite for Band–M. Hiedien.

### 2.3.6. Sínteses descritivas e reflexivas

Uma vez que na Classe de Conjunto não houve espaço a lecionar qualquer aula, foram selecionadas, do Dossier de Estágio, duas dessas aulas observadas, sobre as quais foram feitas as respetivas sínteses de natureza descritiva e reflexiva.

#### Primeira aula selecionada

Graus	3.ª a 5.ª	Data	25/11/2021	Duração	90 minutos
-------	-----------	------	------------	---------	------------

#### Conteúdos programáticos

Roland Barrett – Arabian Dances;  
Warms ups for Band–John McAllister.

## Metodologia

Encontrar um som conjunto; Trabalhar a afinação;

Procurar criar um espírito de grupo; Revisão da obra Arabian Dances.

## Síntese descritiva e reflexiva da aula

Esta aula começou com um breve aquecimento com recurso à escala de Sib Maior, com quatro tempos cada nota. De seguida, o maestro pediu para alterar o valor das notas da escala e foram utilizadas várias durações diferentes. Foi, ainda, proposto pelo maestro, que a orquestra fizesse a mesma escala, mas em tercinas. Para finalizar esta primeira parte, foi tocado o arpejo da Escala de Sib Maior com quatro tempos cada nota.

A aula começou com uma peça técnica de aquecimento, chamada Young Warm-up do compositor John McAllister. A peça é constituída por vários exercícios: Exercícios de ar, escalas e exercícios para aplicação de diferentes articulações.

Após a conclusão do aquecimento, o maestro pediu para a orquestra afinar.

Para finalizar a aula, a orquestra interpretou os primeiros dois andamentos da peça Arabian Dance.

### Segunda aula selecionada

Graus	3.ª a 5.ª	Data	28/04/2022	Duração	90 minutos
-------	-----------	------	------------	---------	------------

## Conteúdos programáticos

Promenade – Brian Connery;

## Metodologia

Trabalhar escalas;

Trabalhar afinação;

Procurar som de grupo.

## Síntese descritiva e reflexiva da aula

A orquestra iniciou a aula com a escala de Fá Maior, com quatro tempos cada nota e o seu respetivo arpejo. Ambos os exercícios foram realizados com diferentes pulsações e com diferentes articulações. Numa pulsação lenta, a orquestra ainda realizou a escala de Fá menor natural, harmónica e melódica. No meu entender este

tipo de exercícios funcionam como impulsionadores para a obtenção de um som de grupo e uma melhor vínculo musical entre os músicos da orquestra.

Finalizado o aquecimento, o maestro pediu à orquestra para colocarem na estante a peça Promenade. O maestro pediu às madeiras para tocarem o início da peça, marcando as respirações de modo que todos respirassem ao mesmo tempo e no mesmo sítio. Com os metais o maestro trabalhou a secção “S”, pedindo mais dinâmicas e mais articulação.

### **3. Reflexão Crítica da Prática de Ensino Supervisionada**

A minha prática de ensino supervisionado teve lugar no Conservatório Regional de Castelo Branco no ano letivo de 2021/2022.

Foi necessário fazer algumas adaptações por parte dos docentes do CRCB, principalmente na classe de conjunto, devido à pandemia Covid-19 muito ativa no período em que se desenvolveu o meu estágio pedagógico/Prática de Ensino Supervisionada, respeitando o distanciamento social imposto e a utilização de máscara em espaços fechados. Apesar de todos estes contratemplos inesperados, o conservatório e os seus docentes estiveram à altura do desafio e conseguiram lidar com a situação de uma forma muito positiva.

A cumplicidade entre alunos, docentes e pessoal não docente era notável, o que facilitava a promover um bom ambiente e consequentemente uma boa aprendizagem.

Enquanto futuro professor, foi-me possível desenvolver capacidades de ensino. A cada aula observada, aprendia sempre uma nova forma de como lidar com a personalidade do aluno que estava a observar ou com qualquer situação musical que pudesse ocorrer no decurso de uma aula. A vantagem de poder observar aulas levamos a conseguir ver certos aspetos, que provavelmente não conseguiríamos perceber enquanto estamos a lecionar. Posto isto, tornou-se muito mais fácil lecionarmos as aulas propostas nesta prática.

Na prática de conjunto, valorizo a insistência do maestro na procura de um som de grupo e na procura de uma boa afinação. Apesar de esta disciplina englobar um elevado número de instrumentistas, prevalecia o silêncio na sala e o respeito pelo maestro e vice-versa.

Em suma, desta prática de ensino supervisionada levo bases sólidas que certamente me permitirão ser um melhor professor no futuro. Após esta prática, creio ter alcançado as condições necessárias para servir de modelo e exemplo para qualquer aluno que possa vir a orientar, assim como creio ter as capacidades necessárias para exercer o cargo de professor de uma forma competente.

## **Parte II Estudo de Investigação**

## Introdução

A parte II deste relatório encontra-se dividida em dois pontos: a parte de revisão de literatura e o desenvolvimento e conclusões de um estudo de cariz investigativo, emergente da Prática de Ensino Supervisionado (PES) e orientado por um Projeto anteriormente construído.

Na parte da revisão de literatura, o foco esteve no treino mental e na saúde mental, uma temática que se encontra bastante atual, por culpa da recente pandemia que atravessamos. Contudo, nem toda a gente sabe lidar com a sua saúde mental ou com a falta dela. Como para qualquer tema que se possa referir existe sempre uma forma de o trabalhar e de adquirir sobre ele um maior conhecimento e controlo. Neste caso, o tema em questão é a saúde mental e como a manter equilibrada através do treino da mente. Este treino surge com o intuito de criar um equilíbrio mental para que o indivíduo possa desfrutar da sua vida a nível pessoal e profissional. A falta de uma boa capacidade mental pode trazer problemas a nível social, familiar e profissional ao indivíduo. Existe, ainda, uma probabilidade não desprezável de adquirir doenças e transtornos que o levem a retrair-se da sociedade, e, em certos casos, pode levar ao término da sua própria vida. Um músico, no seu dia-a-dia, está exposto a situações de stress, medo, avaliação alheia, entre muitas outras variantes que podem afetar a sua saúde mental e sua evolução enquanto instrumentistas.

A segunda parte é a descrição do estudo de índole investigativa que foi aplicado a um conjunto de instrumentistas de diversos níveis e graus académicos. Este estudo, guiado pelas questões e objetivos de investigação estabelecidos, consistiu na realização e análise de exercícios de treino mental, envolvendo os participantes através de um guia de apoio à sua realização, na expectativa de que cada executante obtivesse um maior equilíbrio mental e, conseqüentemente, uma melhoria na performance e no estudo do seu instrumento. O guia seguiu acompanhado de uma tabela de apoio ao estudo e preenchimento diário. Uma vez realizadas as atividades durante as três semanas planeadas para o efeito, seguiu-se a apresentação dos dados obtidos com a aplicação de um inquérito por questionário, que se organizam em gráficos que explicitam os resultados alcançados. Após análise das tabelas de preenchimento diário e dos questionários, anteriormente preenchidos pelos participantes, segue-se a apresentação de conclusões e considerações finais relativas ao estudo.

## 1. Saúde Mental

O conceito de saúde mental encontra-se cada vez mais presente no nosso quotidiano, muito devido à pandemia que recentemente atravessamos.

O termo saúde mental é muitas vezes utilizado para representar a ausência de um transtorno mental. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2022), a saúde mental não é a simples ausência de doença, mas sim um estado de bem-estar em que cada indivíduo realiza o seu próprio potencial, consegue lidar com desafios do dia-a-dia, consegue trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de contribuir para a sua comunidade. A saúde mental refere-se ao bem-estar cognitivo, comportamental e emocional. É tudo sobre como as pessoas pensam, sentem e se comportam. Quando se fala em bem-estar geral, tendencialmente, surge uma imagem de saúde e conforto físico (Galvão, 2019). O Conselho Nacional de Saúde reforça esta ideia defendendo que a saúde mental é uma componente fundamental do bem-estar dos indivíduos. As perturbações mentais são a principal causa da perda de um terço dos anos de vida saudáveis devido a doenças crónicas não transmissíveis (Conselho Nacional de Saúde, 2019).

Consideramos uma doença mental, quando existe uma presença de perturbação e desequilíbrios mentais, disfunções associadas à angústia, sintomas e doenças mentais diagnosticáveis, como a depressão ou bipolaridade (Guerreiro, 2014). Os termos doença mental e perturbação mental englobam um amplo espectro de condições que afetam a mente com diversos níveis de intensidade, sendo caracterizado pela presença de síndromes que tendem a seguir um curso previsível (Rosa, Loureiro, & Sousa, 2014).

Existem diversos fatores que determinam a condição mental do indivíduo. Esses fatores podem ser biológicos (genética e sexo), individuais (antecedentes pessoais), familiares e sociais (enquadramento social) e económicos e ambientais (estatuto social e condições de vida) (Guerreiro, 2014).

O primeiro estudo epidemiológico nacional de Saúde Mental, realizado pela Ordem Portuguesa dos Psicólogos, revela que cerca de um em quatro portugueses sofre de um problema de saúde mental, o equivalente a 23% da população (Ordem Portuguesa dos Psicólogos, 2018). Apesar destes dados, viver com problemas de saúde mental em Portugal ainda está muitas vezes associado a um estigma e discriminação. O tratamento adequado, seguimento, acompanhamento, reabilitação e apoio social àqueles que vivem com doenças mentais, assim como a familiares e cuidadores que os acompanham, é fundamental para que possa haver uma participação mais ativa na sociedade, no mercado de trabalho e no seio familiar por parte dos portadores desses transtornos. É necessário desenvolver práticas de mobilização por parte de toda a sociedade para a construção de um ambiente propício para falar abertamente sobre o tema, de modo a combater o estigma e a discriminação a que está associado (Conselho Nacional de Saúde, 2019).

Segundo Cordeiro (2002), tem sido longa a trajetória da Psiquiatria e pouca tem sido a sorte do doente mental. Após ser tratado como um objeto de perseguição e segregação, o doente mental adquire o direito de ser considerado doente, e posteriormente ser tratado.

A depressão é uma das principais causas de incapacidade. O suicídio é a quarta principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos. Pessoas com condições mentais graves de saúde mental morrem prematuramente – até duas décadas antes - devido a condições físicas evitáveis (OMS, 2019).

### **1.1. Saúde mental dos músicos**

A música é muitas vezes usada e recomendada como cura para problemas físicos e mentais e é, de um modo geral, aplicada medicinalmente em clínicas especializadas em problemas mentais (Rogers, 1926).

Contudo, como se encontra o próprio músico? Ele está consideravelmente saudável visto estar exposto continuamente a esta agência poderosa, ou ele também sofre às vezes, e manipula o Raio-x, de uma overdose de remédio que ele aplica para o bem dos outros? (Rogers, 1926, pp. 614-622).<sup>1</sup>

### **1.2. Impacto da pandemia Covid-19 na Saúde Mental**

Com base num estudo desenvolvido pelo Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis do Instituto de Saúde Doutor Ricardo Jorge, em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, as condições da pandemia foram responsáveis pelo desenvolvimento de ansiedade, depressão, *burnout*, perturbação obsessivo-compulsiva e perturbação de stress pós-traumático na população portuguesa (SNS, 2022).

Segundo Heitor (2021), a pandemia afetou todo o tipo de pessoas quer tenham ou não estado doentes com Covid-19. Se nos focarmos nos efeitos diretos do vírus no cérebro, cerca de 30% a 50% de doentes, que o contraíram, ficam com o estado mental alterado por uma doença cerebral ou inflamação cerebral. Em metade desses doentes são visíveis sintomas compatíveis com diagnóstico psiquiátrico (depressão, ansiedade, psicose ou demência).

---

<sup>1</sup> Tradução livre do autor

### **1.3. Impacto da pandemia da Covid-19 no músico profissional**

Desde o setor educacional ao setor cultural, as pessoas foram obrigadas a permanecer em casa. Isto veio afetar profundamente o campo das artes cénicas, nas quais estão incluídos os músicos profissionais que se encontram ligados ao campo da performance em palco e docentes do ensino da música. Devido às condições impostas pela pandemia, surgiu a necessidade de adaptar novos modos de ensino e performance. Na questão da educação foi adotado um sistema de aulas online que, apesar de se tornar complicado de avaliar o ponto de evolução do aluno, permitia ao professor continuar o lecionar. Nos músicos de orquestra, por exemplo, o caso foi diferente e foram forçados a afastarem-se do palco e da performance. Sendo esta a única fonte de rendimento para grande parte dos músicos profissionais, na generalidade conduziu a um declínio da sua saúde mental e aumento da ansiedade (Pallavi & Vijayan, 2022).

## **2. Promover a saúde mental**

Uma boa saúde mental é imprescindível para conseguirmos usufruir de uma qualidade de vida positiva (Pereira, 2021).

O estigma e a exclusão são fatores de risco e consequências de doenças mentais, que podem ser obstáculos para a procura de ajuda e recuperação (Europeia, 2008). Este estigma e discriminação resultam do facto de ser uma doença que não é visível. É recorrente um indivíduo com algum tipo de transtorno mental sentir necessidade de esconder o problema que está a atravessar devido à falta de informação sobre o tema. O indivíduo sente-se mais seguro em negar constantemente, para si próprio, de que é portador de um transtorno mental, do que pedir ajuda ou falar com algum familiar, amigo ou um profissional da área. Tudo isto pelo receio de que a pessoa com quem possa vir a desabafar desvalorize a situação e piore o seu estado de saúde mental.

Para aliviar este cenário é preciso promover a saúde mental. É fundamental preservarmos uma saúde mental equilibrada, porque dela depende o nosso bem-estar, qualidade de vida e funcionalidade (Pereira, 2021).

As intervenções de promoção da saúde mental funcionam através da identificação dos determinantes individuais, sociais e estruturais. De seguida, recorrer à intervenção para reduzir riscos, construir resiliência e estabelecer ambientes de apoio à saúde mental.

A reformulação da saúde mental vai além do setor de saúde, e os programas de promoção devem envolver os setores da educação, meio ambiente, habitação e bem-estar. A promoção de saúde mental deve ser prioridade nas crianças e adolescentes, de modo a prevenir um possível transtorno mental futuro, e, caso aconteça, ter as ferramentas necessárias para o ajudar a combater (OMS, 2022).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022), tem existido, nestes últimos anos, um maior reconhecimento da importância que a saúde mental

desempenha no alcance das metas globais de desenvolvimento. Segundo Sequeira (2015), para obter uma saúde mental positiva é necessário sentir-se o melhor possível nas circunstâncias em que o indivíduo se encontra, devendo, por isso, aceitar a normalidade dos nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos.

Existem algumas estratégias para promover a saúde mental e treinar a mente para conseguir ultrapassar as adversidades que se podem atravessar no nosso caminho no dia-a-dia:

- **Conhecer e estar atento às próprias emoções**

Parece algo fácil e quase intuitivo, mas devido à complexidade do nosso mundo emocional pode muitas vezes ser um problema difícil de contornar. A melhor maneira de estar atento às nossas emoções é termos a capacidade de pausar o nosso quotidiano atribulado e refletir sobre o que estamos a sentir. É importante desenvolver a capacidade de nos conseguirmos questionar como nos estamos a sentir, o porquê de nos estarmos a sentir assim, se são essas sensações que queremos ter, entre muitas outras questões que nos podem ajudar a ultrapassar certos problemas.

- **Nutrir a mente, corpo e espírito**

Autocuidado é a palavra que melhor define este parâmetro. É importante oferecermos a nós próprios aquilo de que necessitamos para nos sentirmos bem. Ao longo da nossa vivência, definimos pequenas realidades ou acontecimentos que nos dão prazer e aumentam a nossa sensação de bem-estar. A próxima fase passa por conseguir identificar essas vivências e introduzi-las na nossa rotina diária. Essas sensações podem partir das coisas mais simples, como, por exemplo, ouvir música, tomar café com um amigo, escrever, passar tempo com o animal de estimação, entre muitas outras opções sendo que cada um tem os seus prazeres da vida em situações distintas.

- **Saber gerir o tempo**

A sobrecarga de horário constante tornou-se um dos piores problemas para a nossa saúde mental. É essencial saber gerir o nosso tempo e não criar expectativas irrealistas em relação às tarefas diárias. Quando definimos objetivos que dificilmente serão cumpridos, devido à falta de tempo, existe a tendência de ficarmos desiludidos com o nosso desempenho. Mesmo após um dia produtivo, a nossa mente pode apresentar sensações de deceção ou frustração se não for possível realizar todos os objetivos planeados para o dia. Posto isto, é fundamental programar a nossa rotina de forma realista, de acordo com o tempo disponível.

- **Prioridades não apenas definidas externamente**

Como já referido no tópico anterior, a tendência de criar objetivos irrealistas pode levar sensações negativas que vão afetar o nosso bem-estar

mental e naturalmente nos torna mais vulneráveis. É importante definir objetivos e metas, sim, mas objetivos mínimos de modo a serem cumpridos e que sejam capazes de aumentar a nossa autoestima e consequentemente ajudar a atingir objetivos maiores.

- **Respeitar o nosso corpo**

É importante, para obtermos uma boa saúde mental, sermos capazes de ouvir e respeitar o nosso corpo. É imperativo conhecermos os nossos limites, descansar e dormir o suficiente. Respeitar o nosso corpo, é também permitir que o mesmo esteja ativo, cumprindo os seus limites e objetivos.

- **Permitir-nos a não estar bem**

Reprimir emoções negativas, mascarando-as com overdoses de positivismo, prejudica o nosso bem-estar mental. Não é suposto viver situações difíceis como se nada tivesse acontecido, bem pelo contrário. Devemos dar continuidade à vida, e aceitar que tudo o que já vivemos faz parte da nossa história. Permitir-nos a não estar bem, a estar triste, a estar zangado, a sentir mágoa ou dor, é fundamental para manter uma saúde mental equilibrada.

- **Ser capaz de pedir ajuda**

É difícil aceitar que podemos ter um problema relacionado com a saúde mental. Quando temos uma lesão física recorremos à opinião de um profissional de saúde, é importante haver a mesma preocupação para a saúde mental. Tal como um osso partido deve ser atendido com a maior brevidade possível, tal como um cancro detetado precocemente tem mais possibilidades de cura, também a intervenção psicológica ou psiquiatria atempadas produzem melhores resultados. Não devemos deixar que as cicatrizes, os obstáculos e o mal-estar se acumulem a um ponto insustentável para procurarmos ajuda (Pereira, 2021).

### **3. Ansiedade e depressão**

O registo de utentes com perturbações mentais nos cuidados primários tem vindo a aumentar desde 2011, no que diz respeito às perturbações de ansiedade e depressivas (OMS, 2019).

De acordo com a Ordem Portuguesa dos Psicólogos, no ano de 2018, Portugal era o segundo país da Europa com maior prevalência de doenças mentais e que 43% dos cidadãos já tiveram uma perturbação mental durante a sua vida.

A ansiedade faz parte do quadro clínico da depressão e está associada de diversas formas às alterações do humor e aos estados depressivos. A presença em simultâneo de depressão e ansiedade são motivo de maior preocupação, implicando maior

gravidade de sintomas. Estudos desenvolvidos em Portugal revelaram que existe uma grande relação entre depressão, ansiedade e stress (CUF, 2020).

### 3.1. Ansiedade

A ansiedade é patológica quando ocorre em conjunto com outra perturbação, como, por exemplo, a depressão, ou, até mesmo, no quotidiano, caso os comportamentos e sintomas relacionados com a ansiedade sejam tão graves que se tornem recorrentes. A ansiedade generalizada é uma das maiores perturbações e é caracterizada por preocupação marcada, inadequada e persistente face aos acontecimentos da vida, com ansiedade, tensão muscular, apreensão e vigilância. Preocupações com a saúde, situação económica, trabalho e relações afetivas levam a uma apreensão excessiva e não controlável. Este estado de ansiedade, conseqüentemente, vai acabar por interferir com o seu bem-estar e criar barreiras para um bom funcionamento social e laboral (Paulino & Godinho, 2002).

Ansiedade é um termo utilizado como resposta a situações que se apresentam como ameaçadoras ou desafiadoras. Quando intensa, persistente ou inapropriada pode afetar negativamente o quotidiano das pessoas e ter implicações graves a nível pessoal e social, pela incapacidade física e emocional que a mesma provoca (Guerreiro, 2014).

É recorrente ouvirmos falar neste termo, que pode ser utilizado nas mais variáveis situações do quotidiano. Quando, por exemplo, ouvimos um indivíduo dizer que está ansioso para ir ao cinema assistir à estreia de um filme, podemos assumir que existe ali alguma excitação e vontade de ver esse filme, sendo que é uma coisa que anseia fazer, mas não tem receio de tal. Em contrapartida, um indivíduo que sente ansiedade quando tem de andar de elevador, já não sente a mesma excitação e vontade de realizar o ato e transmite receio de o fazer. Sabendo que o simples facto de entrar no elevador o pode levar a, por exemplo, gerar um ataque de pânico, o indivíduo opta por utilizar a escadaria, ainda que tenha de subir um número vasto de lanços de escadas (Serra, 1980).

A ansiedade crónica pode alimentar padrões severos daquilo a que se dá o nome de evasão experiencial, onde as pessoas tentam evitar a qualquer custo qualquer tipo de pensamentos, sentimentos, recordações ou sensações físicas que possam criar angústia. Isto leva a que o indivíduo se retire da sua própria realidade, por medo da sua experiência interior. Para além disso, a ansiedade crónica pode também levar a que o indivíduo sofra de depressão (Kabat-Zinn, 2013).

Os sintomas de ansiedade podem ser repartidos entre os sintomas mentais/psicológicos e os sintomas físicos.

Nos sintomas ligados à mente e psicológico, encontram-se:

- Preocupação;
- Medo/pânico;
- Sensação de descontrolo;
- Apreensão, tristeza.

Dos sintomas físicos fazem parte:

- Suores;
- Tremores;
- Aumento da frequência respiratória;
- Aumento da frequência cardíaca;
- Sensação de fadiga (CUF, 2021).

É normal sentirmo-nos ansiosos perante um novo desafio, o que nos torna mais alerta para avaliar uma possível ameaça e agir rapidamente. No entanto, o medo é uma emoção adaptativa, ou seja, funciona como um estímulo (Lusíadas, 2016).

A ansiedade, tal como outras perturbações mentais, podem ser controladas, caso se trate de uma perturbação leve ou em fase inicial. É importante treinar e preparar a nossa mente para evitar o aprofundar dessas perturbações e assim, procurar eliminar o problema numa fase inicial. Para isso, existem algumas estratégias, tais como:

- Identificar o que o deixa ansioso – é importante aprender a identificar os fatores que nos levam a ficar ansiosos.
- Manter uma atitude positiva – Substituir os pensamentos negativos por positivos. Saber colocar um travão na mente quando surge um pensamento negativo e identificar se o mesmo vai ajudar a melhorar a sua vida ou se está só a interferir de modo negativo com o seu estado de espírito.
- Aceitar que não é possível controlar tudo – Por vezes, a ansiedade surge devido à forma como antecipamos a nossa vida, com coisas que podem ou não vir a acontecer. É necessário aprender a distinguir o “perigo real” do “perigo imaginado”, sendo este último muitas vezes exagerado.
- Focar a atenção em atividades de relaxamento – Sempre que a ansiedade se fizer sentir, devemos redirecionar a nossa atenção para atividades que nos ajudem a relaxar.
- Treinar exercícios de respiração - Em situações de ansiedade, surge a tendência de respirar de forma mais rápida e descontrolada, o que pode agravar o estado ansioso. Existe uma vasta panóplia de exercícios de respiração que podem ser úteis em momentos de ansiedade.
- Fazer do exercício físico um hábito – A prática de exercício físico, mesmo que apenas duas horas semanais, ajudam a reduzir a ansiedade. A definição de pequenos objetivos, ajudam na motivação para a realização

do exercício e ao mesmo tempo estimulam a mente quando esta se depara com o objetivo concluído.

- Partilhar sentimentos e preocupações – Falar com amigos e familiares sobre as suas preocupações é uma estratégia bastante útil.
- Saber quando deve pedir ajuda - Se as estratégias não tiverem influência positiva na resolução de problemas relacionados com a ansiedade, torna-se essencial a procura de um psicólogo. Sendo que a procura pode ser feita antes ou durante a experimentação das estratégias (CUF, 2021)

A aplicação do treino mental à ansiedade crónica permite que a própria ansiedade se torne no objeto da nossa atenção não julgadora. Passamos a observar intencionalmente o medo e a ansiedade, tal como fazemos com a dor. Quando nos aproximamos dos nossos medos e os observamos, consoante vão aparecendo em forma de pensamentos, sentimentos e sensações corporais, ficamos numa posição vantajosa para os reconhecer pelo que são e saber como responder-lhes (Kabat-Zinn, 2013).

### **3.2. A ansiedade nos instrumentistas**

Na música, a ansiedade no momento da performance é um fator comum na maioria dos intérpretes. Tensão e nervosismo, preocupação com o passado e/ou futuro, dificuldade de concentração e pensamentos obsessivos são apenas alguns dos sintomas, a nível mental, de ansiedade mais comuns num instrumentista.

Quando estamos nervosos com a apresentação em público, temos tendência a reagir com a resposta de *fight-or-flight* (luta ou fuga) e os nossos corpos sofrem uma descarga de adrenalina. Esta descarga de adrenalina está, normalmente, ligada a situações de perigo. No entanto, é possível gerir alguma dessa energia de modo a melhorar a performance (Slattery, 2011).

A prática regular da apresentação ao público ajuda o indivíduo a preparar a mente e o corpo para qualquer situação onde possa demonstrar maior ansiedade, como um concurso ou uma audição. Esta prática de treino mental diário tende a diminuir a ansiedade na performance, de modo que se torne possível controlar as suas emoções e incluir o público como parte fundamental da sua performance, de modo a desfrutar do momento e a aumentar a produtividade.

### **3.3. Depressão**

A depressão é uma das doenças psiquiátricas mais comuns, sendo um dos principais problemas de saúde no mundo desenvolvido. Estima-se que uma em cada quatro mulheres e um em cada dez homens possam ter crises de depressão em alguma fase da vida (CUF, 2023).

Para Kabat-Zinn (2013), a depressão é uma fonte infinita de infelicidade crónica, considerando ser uma grande preocupação para a saúde pública mundial.

A depressão está a ter um forte impacto no mundo moderno. Cerca de dez por cento da população pode esperar ficar clinicamente deprimida no ano seguinte. A OMS previa que por volta do ano de 2020 a depressão se iria impor como o segundo maior problema de saúde pública. Esta previsão acabou por se tornar realidade devido à pandemia da Covid-19 e a depressão tornou-se um dos principais problemas na população nos dias que correm.

Entre os anos de 2011 e 2017, o número de portugueses com depressões aumentou 43%, passando de uma taxa de 6,85% para 9,8% (Ordem Portuguesa dos Psicólogos, 2018).

Assim como a ansiedade, a depressão pode ser identificada através de diversos sintomas. Segundo o Hospital CUF, alguns dos sintomas mais comuns são:

- Sentimentos de tristeza e aborrecimento;
- Sensações de irritabilidade, tensão ou agitação;
- Sensações de aflição, preocupação, receios infundados e insegurança;
- Diminuição da energia, fadiga e lentidão;
- Perda de interesse e prazer nas atividades diárias;
- Perturbação do sono e do desejo sexual;
- Variações significativas do peso por perturbações do apetite;
- Sentimentos de culpa e de auto-desvalorização;
- Alterações da concentração, memória e raciocínio;
- Sintomas físicos não devidos a outra doença (dores de cabeça, perturbações digestivas, dor crónica, mal-estar geral);
- Ideias de morte e tentativas de suicídio.

Algumas das causas são:

- Existe tendência hereditária para alguns tipos de depressão;
- Os acontecimentos traumáticos da vida contribuem para o aparecimento da depressão, podendo funcionar como desencadeantes ou facilitadores de episódios depressivos;
- O tipo de personalidade e a forma como cada indivíduo lida com os problemas também se associa a uma maior ou menor predisposição para a depressão.

A depressão é um transtorno mental comum. Globalmente, estima-se que 5% dos adultos sofram deste distúrbio. É caracterizada por tristeza persistente e falta de interesse ou prazer em atividades anteriormente gratificantes ou agradáveis. Também pode perturbar o sono e o apetite. Cansaço e falta de concentração são comuns. A depressão é uma das principais causas de incapacidade de uma pessoa funcionar e viver uma vida gratificante.

As causas da depressão incluem interações complexas entre fatores sociais, psicológicos e biológicos. Eventos da vida como adversidades, desemprego e perdas na infância contribuem e podem catalisar o desenvolvimento da depressão.

Existem tratamentos psicológicos e farmacológicos para a depressão. No entanto, em países de baixa e média renda, os serviços de tratamento e apoio para a depressão geralmente estão ausentes ou subdesenvolvidos. Estimam-se que mais de 75% das pessoas que sofrem de transtornos mentais nesses países não recebem tratamento (OMS, 2019).

O risco de recaída depois de um indivíduo ter tido três ou mais episódios é superior a 90%, em que o preço a pagar, em termos humanos, são desmedidos (Kabat-Zinn, 2013).

### **3.4. A depressão nos instrumentistas**

Um instrumentista dedica, ao longo do seu percurso, maior parte do seu tempo diário ao estudo do instrumento e à aquisição de novos conhecimentos. Por vezes, não é possível atingir todos os objetivos diários/mensais/anuais estabelecidos pelo instrumentista, o que pode levar à perda de autoestima e à queda de rendimento. A preparação para uma prova de orquestra, por exemplo, requer inúmeras horas de estudo direcionado. A falta de confiança pode levar muitas vezes à desistência da prova antes da sua realização. A maneira como a prova decorre vai ter influência no futuro enquanto instrumentista e enquanto pessoa, já que um sentimento de realização após o trabalho elaborado para a prova se pode tornar num sentimento de desilusão após a realização da mesma, o que pode iniciar indícios de depressão. É importante exercitar e treinar a mente para que seja possível contornar este tipo de cenário, de modo a recuperar a confiança e evitar embarcar num pensamento obscuro sem retorno.

A tristeza é uma emoção desencadeada por uma situação de perda, portanto, uma reação normal e comum que, tal como a alegria, modula e dá colorido ao modo como as situações quotidianas são experimentadas. Distingue-se entre tristeza, que é o afeto, ou seja, a manifestação exterior da emoção, e o humor que é um estado de ânimo interno e mantido (Maltez & Costa, 2002, pp.559-594).

Certamente, a perda a que Maltez e Costa (2002) se referem traduz uma perda familiar, de um ente querido. Por outro lado, é possível transportar esta sensação para o seio musical. Na sua formação, um músico aprende a vencer, aprende a reagir, aprende a contornar situações, mas também aprende a perder. Neste caso, a perda pode ser exposta de diversas formas, podemos estar a falar de um colega que desenvolve mais rapidamente que nós, uma prestação menos bem conseguida, ou a perda constante de provas para orquestras. Este último exemplo é o que mais se equipara à perda de um ente querido. O acumular de provas perdidas, leva a um

desgaste emocional por parte do indivíduo que se focou toda sua vida para aqueles momentos. Se encarmos a perda de uma prova para uma orquestra como a perda de uma oportunidade de emprego, estamos, por exemplo, a juntar o fracasso profissional e um possível fracasso futuro a nível financeiro. Este sentimento de frustração e de incapacidade podem levar a um estado de depressão profunda.

## **4. Treino Mental**

O primeiro programa de combate ao stress com base no *mindfulness* parte da mente de Kabat-Zinn (2013). Posteriormente, já surgiram centenas de estudos que corroboraram a utilidade da prática do treino mental. Várias correntes da Psicologia têm demonstrado interesse pela utilidade do *mindfulness* como promotor da saúde mental (Sanches, 2014).

Para Kabat-Zinn (2013), a dor emocional, a dor no nosso coração e na nossa mente, tende a ser muito mais generalizada e é tão suscetível de ser debilitante como a dor física. Tal como acontece com a dor física, é possível focar a atenção para a dor emocional e usar a sua energia para crescer e curar. Para isto, é necessário que esteja disposto a dar lugar ao seu sofrimento, acolhê-lo, evitar mudá-lo, convidá-lo a estar presente, ou seja, encará-lo como se esse se tratasse de um sintoma, dor física ou pensamento. Kabat-Zinn (2013) acrescenta, ainda, que os nossos padrões de pensamento ditam as formas como entendemos e explicamos a realidade.

O treino mental, tal como o nome indica, está ligado ao treino da mente. O objetivo deste treino passa por tentar reduzir ou eliminar alguns transtornos mentais adquiridos durante o quotidiano, e preparar a mente para os enfrentar.

### **4.1. Treino Mental aplicado ao estudo do instrumento musical**

A ansiedade na performance surge quando o indivíduo está preocupado com algo que o rodeia e isso pode afetar a sua prestação (Blackman, West, O'Flynn, Buick, & O'Donnell, 2015).

Se o treino mental se encontra direcionado à resolução de problemas do quotidiano e à sua prevenção, no estudo do instrumento musical não está muito distanciado dessa realidade.

Como expõe Cruz (2017), tocar um instrumento musical é uma atividade extremamente complexa, que coloca o executante num exercício mental indissociável de uma componente física. A exigência de certo repertório impossibilita que o executante possa singrar no ofício sem que ele dedique uma enorme quantidade de tempo da sua vida ao estudo do instrumento. Esta dedicação ao instrumento, por vezes estonteante, conduz a um enorme desgaste físico e mental. Todo este contexto assume proporções graves e encontramos implicações diretas do estudo instrumental na saúde do indivíduo.

Se fizermos a ligação deste cenário de dedicação extrema com fatores incontornáveis como a carreira profissional e a competitividade (à semelhança do que acontece com os desportistas), facilmente se percebe a importância de uma mente saudável. Quando ocorre uma situação inesperada que pode comprometer a nossa prestação, quando se atravessa uma fase menos positiva a nível profissional, quando as coisas não correm de feição, é importante ter um equilíbrio mental para contornar a situação.

O treino mental no desporto é, segundo Morales (2003), a prática habitual das capacidades psicológicas como estratégia de forma a lidar com derivadas situações desportivas, tais como treino ou competições. O mesmo se aplica ao estudo do instrumento musical, onde existe a necessidade de utilizar a mente no sentido de melhorar a prestação do indivíduo quer na performance ou na prática.

Ser capaz de lidar com a derrota, fracasso ou desilusão deve fazer parte da rotina de qualquer indivíduo que esteja a aprender um instrumento musical. Estas sensações e sentimentos, muito provavelmente, vão estar presentes no crescimento de cada indivíduo enquanto músico. O fracasso de um concurso, a má prestação numa apresentação ao público, uma aula menos positiva, são situações que podem acontecer a qualquer momento e, por isso, é necessário preparar o músico desde o momento da aprendizagem, para estes possíveis acontecimentos. Posto isto, é essencial trabalhar a mente do indivíduo de modo a estar preparada para aceitar que algo correu mal, e, assim, tentar melhorar no futuro em vez de reprimir os sentimentos e continuar a insistir no erro.

Segundo Paulino e Godinho (2002), as situações de stress mais frequentes são as de perigo ou ameaça. Quando em algum momento da nossa vivência, como se de uma ameaça ou situação perigosa se tratasse, ocorre uma reação emocional de medo ou ansiedade. Com isto, o sistema nervoso autónomo é ativado e aumenta a tensão muscular, taquicardia, boca seca, e são postos em ação uma série de mecanismos de defesa.

Estes sintomas são recorrentes num indivíduo que se vai apresentar a público. O momento da performance pode ser interpretado pelo indivíduo em palco como uma ameaça. O facto de estar sozinho num palco, sem nada a nosso redor para nos poder proteger, e ter um público ou um júri na nossa frente prontos para avaliar a nossa prestação, desencadeia este tipo de pensamentos e ativa alguns mecanismos de defesa que podem influenciar a performance. O fator mental é importante para ajudar a reprimir estes sintomas e preocupações. Quando treinamos a mente, estamos a preparar-nos para conseguir lidar com situações de maior desconforto no nosso quotidiano.

## 5. Técnicas e métodos para o treino mental

### 5.1. Meditação

A palavra meditação tem origem na palavra tibetana *Gom*, que significa familiarizar-se ou habituar-se. Em páli, idioma dos primeiros textos budistas, a palavra utilizada para meditação era *bhavana*, que significa cultivar (Tan, 2012).

A meditação pode ser caracterizada como um conjunto de práticas mentais que influenciam a cognição, emoção, eventos mentais e somáticos pela consciencialização (Varginha & Moreira, 2020). Estas práticas proporcionam o alcance de estados mentais menos negativos, o que ajuda na redução de stress, ansiedade e raiva. Para além disso, aumenta o estado positivo no ser, e produz sentimentos emocionais relacionados com calma, aceitação, alegria, amor e paixão.

A meditação comum consiste em focar a atenção total na respiração à medida que inspira e expira. Quando o foco está na respiração, desenvolvemos a capacidade de “observar” pensamentos que surgem na mente, e, pouco a pouco, deixar de lutar com eles. Com a prática, a nossa mente torna-se consciente de que conseguimos controlar grande parte dos pensamentos (Williams & Penman, 2015 ).

Segundo Sanches (2014), a meditação distingue-se em dois grandes grupos de técnicas diferentes:

**Técnicas de concentração** – englobam todas as técnicas que envolvem a concentração num ponto, de modo a afastar todos os outros objetos da consciência. Esta prática resulta numa maior concentração e capacidade de focar a mente. A prática continuada, acaba por se tornar responsável pela produção de sentimentos de bem-estar e de tranquilidade.

**Técnica de *Insight*** – exige uma atenção constante e sem julgamentos de qualquer conteúdo que vão surgindo na consciência. A prática desta técnica leva o indivíduo a expandir a consciência e permite uma maior noção de conteúdo das nossas mentes.

### 5.2. Respiração

Segundo Filho (2016), a ciência ocidental considera a respiração como um fenómeno fisiológico, em que o organismo utiliza o oxigénio do ar a fim de efetuar as transformações necessárias para que o sangue possa ser distribuído por todo o corpo. O autor reforça, ainda, o que é observação do senso comum “parar de respirar é o mesmo que morrer”.

De acordo com Hof e Jong (2015), a maior parte das pessoas respira entre 13 e 22 vezes, ou mais, por minuto. Ao respirarmos mais do que dez vezes por minuto, estamos a transmitir ao nosso corpo que este está pronto para a ação, o que muitas vezes não é compatível com a realidade. Se estivermos sentados numa cadeira, por exemplo, a respirar 18 vezes por minuto, parte do nosso corpo assume que estamos a

correr à volta de um parque. Na alta competição é necessário um maior controlo da respiração de modo a controlar o ritmo cardíaco. No caso de um ciclista profissional, após pedalar 150 km respira em média 6 vezes por minuto, mantendo o seu ritmo cardíaco inferior a 40, enquanto um indivíduo que respira com maior frequência por dia, tende a ter um ritmo cardíaco superior a 70. Este fator pode levar a desenvolver problemas de saúde. Apesar de termos a sensação de que a respiração é algo que não conseguimos controlar e que está automatizado no nosso corpo, existe uma panóplia de exercícios que nos ajudam a melhorar o nosso ritmo respiratório e prevenir problemas de saúde. Estes exercícios apresentam diversos benefícios, tais como: ajudam a relaxar; dão mais energia; ajudam a dormir melhor; ajudam a combater dores de cabeça; ajudam a combater dores de costas e de pescoço; ajudam a combater problemas intestinais; melhoria de rendimento de atletas de alta competição (o mesmo se aplica a instrumentistas).

Para Kabat-Zinn (2013), a respiração desempenha um papel importantíssimo na meditação e na cura. O autor refere também que, as pulsações essenciais do corpo são particularmente úteis para a concentração da meditação por estar ligada à experiência de estar vivo. Este controlo da respiração e conseqüentemente da pulsação, vai ajudar a controlar a mente e evitar crises de ansiedade ou stress.

O relaxamento é uma ferramenta útil na ajuda da redução do stress, e a respiração profunda ajuda o corpo e a mente a relaxar. Isto ajuda a que o indivíduo se mantenha saudável e calmo. Diversos métodos tradicionais de meditação recorrem a exercícios de respiração para ajudar o indivíduo a relaxar (OMS, 2014).

### **5.3. Visualização Mental**

Segundo Kopmeyer (1985), a única forma de alguém se tornar um especialista em qualquer coisa em que esteja focado, é praticá-la intensamente na sua imaginação. Praticar na imaginação, consiste em pôr em prática um dos princípios psicológicos mais adequados e mais saudáveis. Na prática de golfe, por exemplo, torna-se difícil para o consciente de um praticante, durante a execução do treino, definir momentaneamente a velocidade que quer dar à bola, a direção que esta leva, a força da tacada, entre outras situações. A prática da visualização, neste caso, serve para planear ao pormenor cada movimento e visualizar o momento da prática física. Esta prática vai-se refletir positivamente mais tarde durante a performance.

Esta estratégia, aplica-se da mesma forma no estudo e aprendizagem da música, onde o executante utiliza a prática da visualização mental para melhorar o seu estudo ou performance, e assim conseguir obter resultados cada vez mais positivos.

A visualização mental é considerada por Silva e Borrego (2016) como uma das técnicas mais eficazes no desenvolvimento de competências físicas e psicológicas devido à sua polivalência em trabalhos de vários tipos. Segundo os autores, a visualização mental consiste na associação de um sonho a um estado de vigília, onde é possível sonhar acordado de forma consciente, controlada e sentida, onde as imagens

refletem uma vontade ou um desejo. Visualização mental é o ato de praticar mentalmente. É desenvolver a capacidade de nos vermos a nós próprios a realizar algo que queiramos fazer, ver a própria pessoa a alcançar um objetivo no futuro. Também Ochorowicz (1998) considera a visualização um dos elementos essenciais no treino da mente.

Para uma prática mais eficaz da visualização mental, é aconselhado relaxar numa cadeira de encosto, num quarto sossegado e longe de qualquer coisa que possa distrair o indivíduo. Contudo pode utilizar esta prática em qualquer situação do dia-a-dia. É importante o indivíduo interiorizar que está a “imprimir quadros mentais de execução de movimentos perfeitos”, no seu subconsciente (KOPMEYER, 1985).

### 5.3.1. *Mindfulness*

O *mindfulness* é descrito por Sanches (2014) como um estado de atenção que podemos traduzir como atenção plena. São-lhe reconhecidos os benefícios que pode trazer à saúde mental e à promoção de um estilo de vida equilibrado e feliz. É também definido por Gregório e Gouveia (2011) como o ato de prestar atenção, no momento presente e sem avaliar a experiência.

Segundo Markus e Lisboa (2015), o *mindfulness* tem recebido grande atenção nas pesquisas, com maior destaque em estudos clínicos e o seu impacto no trabalho. Resultados de diversas pesquisas demonstram que a prática de *mindfulness* pode contribuir para a satisfação e desempenho no trabalho, regulação emocional, redução de exaustão emocional e *burnout*, envolvimento no trabalho e melhora vínculos pessoais. Para além disso, os benefícios podem ser passar por alongar o bem-estar emocional e saúde, gerando assim uma melhor qualidade de vida.

## 6. Contextualização e Justificação do estudo investigativo

A investigação conduzida está inserida no âmbito do Mestrado em Ensino de Música. É desenvolvida com alunos do ensino secundário e alunos de ensino superior de diversos instrumentos. Conta com a participação de alunos e docentes de variadas instituições de ensino ligadas ao ensino de música.

Na aprendizagem de um instrumento musical, para se poder alcançar resultados positivos, são necessárias inúmeras horas de prática. A exaustão física e mental são consequências da falta de preparação para o estudo. Quer isto dizer que a prática do Treino Mental procura diminuir o tempo passado a cometer erros com o instrumento e ajudar a rentabilizar o tempo e esforço físico. A ideia base da prática dos exercícios de Treino Mental foca-se no controlo da mente para melhorar o rendimento pessoal, tanto na altura da performance como, principalmente, no estudo do instrumento.

Posto isto, esta investigação procurou compreender a influência que o Treino Mental poderá ter no músico e na sua aprendizagem e performance, ao mesmo tempo que pretende validar um guia de exercícios para o treino mental.

## 6.1. Problemática, objetivos e questões da investigação

Ao longo da aprendizagem de um instrumento musical surgem diversas dificuldades a nível de controlo de ansiedade, medo de palco entre muitas outras questões que podem comprometer o desempenho musical do aluno. Estes comportamentos podem melhorar com o passar dos anos e com a experiência, mas na maioria dos casos tende a piorar por falta de soluções para resolver o problema. O controlo da mente não só ajuda a ultrapassar certas sensações que podem pôr em causa o desempenho do aluno, como também é uma excelente ferramenta de prevenção para não se perder o equilíbrio mental.

Esta investigação tem, então, como finalidade contribuir para uma melhor preparação para o futuro dos instrumentistas, mas, também, para a obtenção de saúde mental enquanto seres humanos. Nesse sentido, os objetivos da nossa investigação foram os seguintes:

- Criar um guia prático de exercícios de Treino Mental, baseados em exercícios, com vista a melhorar o controlo da mente;
- Aplicar os exercícios do guia a alunos de música, de diversos instrumentos;
- Analisar os efeitos da prática dos exercícios para o treino mental;
- Conhecer a opinião dos músicos participantes acerca do potencial efeito dos exercícios para o treino mental;
- Avaliar a importância atribuída pelos músicos integrantes do estudo aos exercícios de treino mental propostos no guia prático.

Estes objetivos aspiram responder às seguintes questões:

- Qual a importância do Treino Mental na aprendizagem de um instrumento e na performance musical?
- Existe alteração do rendimento após a prática de treino mental?
- O guia prático contribui para melhorar o controlo da mente?
- O guia prático dos exercícios para o treino mental foi valorizado pelos músicos?
- Que opinião têm os participantes nesta investigação sobre o treino mental?

## 6.2. Guia prático de exercícios de Treino Mental

Foi organizado um guia de exercícios com o intuito de ajudar os músicos envolvidos na investigação, na realização de cada exercício proposto no guia. Visando a correta execução dos exercícios, foram apresentadas, inicialmente, indicações de carácter geral e, no decorrer da execução, indicações mais pormenorizadas dadas pelos respetivos autores para cada um dos exercícios.

O guia apresenta cinco exercícios, sendo dois exercícios de carácter respiratório, dois exercícios de meditação e um exercício de visualização mental. No capítulo da respiração foram propostos dois exercícios, sendo que o primeiro é retirado do livro *Verademing*, de Koen de Jong e tem como principal foco o relaxamento e o restauro do equilíbrio natural entre oxigénio e dióxido de carbono, o segundo tem como base o método Wim Hof e foi concebido com o objetivo de permitir o controlo da mente e do corpo, com o intuito de influenciar com maior facilidade o sistema nervoso autónomo. No contexto da meditação, também foram selecionados dois exercícios. O primeiro foi retirado do livro *Mindfulness*, Prof. Mark Williams e Dr. Danny Penman, e é uma pequena introdução à meditação. O segundo exercício foi retirado do livro *Mindfulness*, Jon Kabat-Zinn, e é um exercício mais complexo que requer uma maior concentração, foco e empenho. O último exercício do guia foca-se na visualização mental que tem como principal objetivo ajudar a desenvolver a mente de forma a antecipar certas ocasiões.

Após as explicações sobre a execução dos exercícios, encontra-se uma tabela de apoio para preenchimento diário de execução, a fim de comprovar a sua realização.

Os exercícios anteriormente referidos estão referenciados para qualquer tipo de instrumento musical.

Apresenta-se, de seguida, o guia organizado como contributo para o desenvolvimento do treino mental dos instrumentistas.



## **Exercícios de Treino Mental**

### **Guia Prático**

**Luis Carlos Bastos Lopes**

**Figura 3-Guia prático de exercícios - capa**

<b>Conteúdo</b>	
Introdução .....	1
Contextualização .....	2
Exercícios respiratórios .....	3
Exercícios de meditação .....	5
Exercício de Visualização Mental.....	7
Bibliografia .....	9

**Figura 4**-Guia prático de exercícios - índice de conteúdos

## **Introdução**

São diversos os estudos que apontam benefícios na prática do treino mental como meio de procurar um melhor equilíbrio na vida e um modo de obter uma boa saúde mental.

Este guia prático conta com uma compilação de exercícios que têm como objetivo principal o treino da mente, na tentativa de conseguir um maior controlo da mente, por parte dos praticantes, e consecutivamente melhorar a sua prestação enquanto instrumentista. São um total de 5 exercícios, onde encontram incluídos dois exercícios de carácter respiratório, dois exercícios de meditação e um exercício de visualização mental. Cada exercício, em particular, tem a função de criar uma certa sensação diferente, seja ela de calma, alívio, tranquilidade, liberdade, entre muitas outras possíveis. Mas, num todo, a ideia base destes exercícios é obter um bem-estar pessoal e equilibrar a mente como corpo.

Mo final do guia, segue uma tabela de preenchimento diário para o participante poder anotar a frequência, o número e o tempo de realização dos exercícios.

Posteriormente, terão de responder a um questionário onde devem relatar a sua experiência.

## Contextualização

São diversos os estudos que apontam benefícios na prática do treino mental como meio de procurar um melhor equilíbrio na vida e um modo de obter uma boa saúde mental.

A saúde mental não é a simples ausência de doença, mas sim um estado de bem-estar em que cada indivíduo realiza o seu próprio potencial, consegue lidar com desafios do dia-a-dia, consegue trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de contribuir para a sua comunidade. A saúde mental refere-se ao bem-estar cognitivo, comportamental e emocional. É tudo sobre como as pessoas pensam, sentem e se comportam. (OMS, 2022)

Para (Kabat-Zinn, 2013), a dor emocional, a dor no nosso coração e na nossa mente, tende a ser muito mais generalizada e é tão susceptível de ser debilitante como a dor física. Tal como acontece com a dor física, é possível focar a sua atenção para a dor emocional e usar a sua energia para crescer e curar. Para isto é necessário que esteja disposto a dar lugar ao seu sofrimento, acolhê-lo, evitar mudá-lo, convidá-lo a estar presente, ou seja, encará-lo como se tratasse de um sintoma, dor física ou pensamento.

O treino mental, tal como o nome indica, está ligado ao treino da mente. O objetivo do treino mental passa por tentar reduzir ou eliminar alguns transtornos mentais adquiridos durante o quotidiano, e preparar a mente para os enfrentar. Se o treino mental se encontra direcionado à resolução de problemas do quotidiano e à prevenção dos mesmos, no estudo do instrumento musical não está muito distanciado dessa realidade.

Como expõe (Cruz, 2017), tocar um instrumento musical é uma atividade extremamente complexa, que coloca o executante num exercício mental indissociável de uma componente física. A exigência de certo repertório, impossibilita que o executante possa singrar no ofício sem que ele dedique uma enorme quantidade de tempo da sua vida ao estudo do instrumento. Esta dedicação estonteante ao instrumento conduz a um enorme desgaste físico e mental. Todo este contexto assume proporções graves e encontramos implicações diretas do estudo instrumental na saúde do indivíduo.

Posto isto, venho introduzir um coletânea de exercícios que podem ser úteis no treino da mente.

## **Exercícios respiratórios**

O primeiro exercício é baseado no livro *Verademing*, de Koen de Jong, e tem como principal foco o relaxamento, de modo a restaurar o equilíbrio natural entre oxigénio e dióxido de carbono.

O segundo exercício baseia-se no método Wim Hof, e foi concebido com o objetivo de permitir o controlo da mente e do corpo, para podermos influenciar com maior facilidade o nosso sistema nervoso autónomo.

### **Exercício 1 - *Verademing*, Koen de Jong**

É aconselhado fazer este exercício como se de um ciclo respiratório se tratasse, ou seja, inspirar quando tiver necessidade e não reter a respiração de modo prejudicial. O tempo de realização recomendado para este exercício é de 2 minutos, de modo a preparar o corpo para o exercício seguinte. Repita o exercício até se sentir relaxado/a, sem exceder os 2 minutos.

**Inspire pelo nariz.**

**Expire pelo nariz.**

**Faça uma pausa.**

**Inspire pelo nariz.**

**Expire pelo nariz.**

**Faça uma pausa.**

Se este exercício não o/a faz relaxar, repita o mesmo processo expirando pela boca.

**Inspire pelo nariz.**

**Expire pela boca, prolongando essa ação por mais tempo.**

**Faça uma pausa.**

**Inspire pelo nariz.**

**Expire pela boca, prolongando essa ação por mais tempo.**

**Faça uma pausa.**

### **Exercício 2 - Método Wim Hof**

Este exercício exige um maior esforço físico e mental, pelo que é aconselhado não fazer o mesmo numa posição ou local onde corra riscos de perder os sentidos, como no duche, debaixo de água, de pé ou no carro.

**Figura 7-** Guia prático de exercícios - apresentação dos exercícios de respiração

O exercício deve ser realizado a um ritmo confortável para o executante e deve ser interrompido quando sentir algum desconforto excessivo, como começar a sentir formigueliro, a cabeça atordoada ou alguma lentidão.

O exercício deve ser realizado num espaço silencioso ou com o menor ruído possível ou acompanhado com uma música calma para ajudar a obter um maior nível de concentração.

Existe ainda possibilidade de realizar um exercício idêntico ao descrito através de um vídeo de respiração guiada, disponibilizado pelo próprio Wim Hof na plataforma youtube. ([https://www.youtube.com/watch?v=UJBknAsxfrA&ab\\_channel=WimHof](https://www.youtube.com/watch?v=UJBknAsxfrA&ab_channel=WimHof))

**Inspire profundamente, depois expire.**

**Inspire profundamente, depois expire.**

**Inspire profundamente, depois expire.**

**Deixe-se levar pelo fluxo da respiração. Inspire para a barriga, peito e expire, como se de uma onda se tratasse.**

**Repita este ciclo 30 vezes.**

**Na última repetição inspire profundamente, expire calmamente e segure a respiração durante 30 segundos, ou até se sentir incapaz.**

**No final do exercício, evite movimentos bruscos e ative o seu corpo lentamente.**

## Exercícios de meditação

O primeiro exercício de meditação tem como base o livro *Mindfulness*, Prof. Dr. Mark Williams e Dr. Danny Penman, e é uma pequena introdução à meditação. Os autores descrevem o exercício como “meditação de um minuto”, e tal como o nome indica, vai ocupar apenas 1 minuto do seu tempo.

O segundo exercício baseia-se no livro *Mindfulness*, Jon Kabat-Zinn, e é um exercício mais complexo e que requer uma maior concentração, foco e empenho.

### Exercício 1 - Mindfulness, Prof.Dr. Mark Williams e Dr. Penman

Este exercício pode ser realizado em diversos contextos e espaços. Inicialmente é aconselhável realiza-lo num ambiente mais calmo e com pouco ruído, mas com a prática pode testar-se a si próprio/a e experimentar executá-lo num ambiente mais ruidoso.

1. Sente-se direito numa cadeira de modo a que a sua coluna se suporte a si mesma. Os pés deverão assentar bem no chão. Feche os olhos.
2. Concentre a atenção na sua respiração, na maneira como o ar entra e sai do seu corpo. Esteja atento às diferentes sensações de cada inspiração e expiração.
3. Ao fim de alguns segundos, a sua mente vai começar a divagar. Quando isso acontecer, traga calmamente a sua atenção novamente para a respiração. Conseguir perceber que a sua mente divagou e consegui-la trazer de volta para o exercício é fundamental para a prática mental.
4. A sua mente poderá atingir um estado de quietude ou não, tanto se pode sentir em paz como zangado e com raiva. De qualquer maneira será uma sensação passageira, ainda assim deixe que aconteça.
5. Passado um minuto, deixe que os seus olhos abram e tome consciência de onde está e tudo o que está à sua volta.

### Exercício 2 - Mindfulness, Jon Kabat-Zinn

A prática deste exercício, tanto pode durar 5 minutos como 1 hora, o mais importante é mesmo praticá-lo. Nem todas os executantes conseguem perceber o objetivo e realizá-lo nas primeiras tentativas. É importante não desmoralizar ou criar um sentimento de frustração à volta do exercício, pois com a prática vai conseguir perceber a sua essência e aplicá-lo no seu dia-a-dia.

1. Deite-se de costas num tapete de yoga, no chão, na cama ou em qualquer sítio plano em que se sinta confortável. Certifique-se que o local onde se encontra está a uma temperatura amena, de modo a não ter frio durante o exercício.
2. Deixe os olhos fecharem-se suavemente, mas se sentir alguma sonolência terá de os abrir e mantê-los assim até ao final. O principal objetivo do exercício é “deixar a mente acordar”, e não adormecer.
3. Aos poucos, deixe a sua atenção focar-se na respiração. Assim como nos exercícios de respiração anteriormente realizados, foque-se na entrada e saída do ar no seu corpo.
4. Foque-se nas partes do seu corpo que estão em contacto com a superfície plana sobre a qual está deitado/a.
5. Comece a percorrer o seu corpo com a mente. Canalizando a respiração para cada parte do corpo em que está a pensar, vai começar a sentir essas mesmas partes de maneira mais intensa e, a certo ponto controlá-las apenas com a respiração. Comece pela ponta dos dedos dos pés.
6. Permita-se sentir toda e qualquer sensação nos dedos dos pés. Se não sentir nada, está igualmente tudo bem. Deixe-se apenas sentir que “não está a sentir nada”.
7. Quando estiver pronto/a para deixar os dedos dos pés e seguir em frente, respire mais fundo e mais intencionalmente até aos dedos dos pés e, na expiração, permita que estes se “dissolvam” na sua mente. Mantenha-se com a sua respiração controlada e comece, lentamente, a percorrer o resto do seu corpo. Observe as sensações de cada parte do seu corpo.
8. Cada vez que a sua atenção se desviar traga a mente de volta à respiração e à região corporal na qual se está a focar. Quando estiver novamente totalmente focado, tente perceber o que o/a fez desviar a sua atenção, para conseguir corrigir e evitar que aconteça novamente.
9. Continue a percorrer o seu corpo. À medida que mantêm ao foco na respiração e nas sensações dentro das regiões individuais do corpo, respire através delas e deixe-as ir.
10. Lentamente, comece a mexer as diferentes partes do seu corpo. O seu corpo vai estar mais relaxado e é importante garantir que todas as partes do seu corpo estão “acordadas”.

## Exercício de Visualização Mental

O exercício em questão, procura desenvolver a mente de forma a antecipar ocasiões que estão planeadas para o estudo diário, ou até mesmo para situações fora do contexto musical. Basicamente, a visualização mental, é uma ferramenta útil que pode ser utilizada na resolução de passagens de uma obra, na forma como a respiração interfere com o som que vai produzir (no caso de um instrumentista de sopro ou cantor), no modo como interpreta certa obra, entre muitas outras situações.

### Exercício

Este exercício não tem duração, local, nem mesmo um modo de realização predefinido, pelo que pode ser feito a qualquer momento em qualquer lugar. Ainda assim, seguem algumas ideias de como pode ser aplicado o exercício.

Importa referir que este exercício pode ser realizado antes, durante ou/e depois do estudo diário.

- Ponha a tocar uma obra que esteja a trabalhar, seja para instrumento solo ou orquestra, e imagine-se na pele do intérprete. Visualize o seu som, a sua postura, a sua entrega ao momento como se fosse você que estivesse naquele palco.
- Sente-se e feche os olhos. Agora foque toda a sua atenção para a obra que está a trabalhar. Tente, sem qualquer auxílio de gravação, visualizar a obra e fazer com que seja possível a mente ouvi-la mesmo sem estar a ser reproduzida.
- Aponte a uma passagem de maior nível de dificuldade e procure soluções para a resolver. Após encontrar a resolução, experimente solucionar essa mesma passagem mentalmente. É necessário deixar a mente fluir e permitir que a mesma visualize se a maneira selecionada para resolver o problema é a mais indicada. Por vezes, através da visualização mental, é possível perceber que aquela abordagem não terá influências positivas no estudo ou performance.
- Antes de iniciar o seu estudo/performance/aula, pode utilizar a visualização mental para perceber se o arco está na posição desejada para obter determinado tipo de som, para perceber que tipo de respiração necessita para realizar o primeiro ataque, entre muitas outras possibilidades.

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda						
	Terça						
	Quarta						
	Quinta						
	Sexta						
	Sábado						
	Domingo						
Semana 2	Segunda						
	Terça						
	Quarta						
	Quinta						
	Sexta						
	Sábado						
	Domingo						
Semana 3	Segunda						
	Terça						
	Quarta						
	Quinta						
	Sexta						
	Sábado						
	Domingo						

Figura 12- Guia prático de exercícios - tabela de apoio ao estudo

## **Bibliografia**

Cruz, N. M. (2017). *Abordagens ao estudo do instrumento musical: Tempo de estudo, métodos e mindsets*. Porto.

Hof, W., & Jong, K. d. (2015). *Iceman*.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness - A vida como ela é*.

OMS. (17 de Junho de 2022). *Mental health: strengthening our response*. Obtido em 5 de Janeiro de 2023, de World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Williams, M., & Penman, D. (2015 ou 2018). *Mindfulness - Atenção plena*.

## 7. Metodologia

### 7.1. Tipo de estudo

A investigação desenvolvida assenta num paradigma de natureza tendencialmente qualitativa, de tipo descritivo, interpretativo e reflexivo, sem recurso a testes estatísticos inferenciais. As análises dos dados obtidos com o questionário e com grelhas de registo foram efetuadas com recurso a estatística descritiva (através da apresentação de valores e médias e, no caso do questionário, com interpretação de gráficos). Nalgumas situações de respostas longas e perguntas do questionário, recorreu-se a análise de conteúdo.

### 7.2. Técnicas e instrumentos de recolha de dados

Os dados a considerar neste estudo provêm de um guia prático de exercícios de treino mental, de uma tabela de registo do tempo praticado durante o estudo e de um questionário final onde cada participante desenvolve a sua opinião pessoal sobre o estudo. Posteriormente, existe uma avaliação por parte de três professores (dois de ensino secundário e um de ensino superior), de modo a analisar/avaliar a eficácia dos exercícios e, ainda, um acrescento da sua opinião sobre eles.

Na realização do estudo foram respeitados todos os princípios éticos, mantendo o anonimato dos participantes e das instituições que frequentam, de forma a preservar a sua privacidade e evitar algum tipo de desconforto e contrariedade após a publicação dos dados obtidos.

#### 7.2.1. Tabela de apoio ao estudo

A tabela de apoio ao estudo anexada ao guia prático é, supostamente, de preenchimento diário, após a realização de cada exercício proposto no guia durante as três semanas. Nela estão indicados os exercícios que constam no guia, que os alunos devem assinalar como executados ou não executados, e, em caso de execução, marcar a duração da sua prática diária.

Além da utilidade como ferramenta de monitorização da prática (exercícios de treino mental), que pode sensibilizar os alunos para o trabalho e desenvolver como discentes, constitui uma fonte de evidência na relação a estabelecer com os resultados obtidos no final das três semanas de prática.

#### 7.2.2. Questionário

Foi criado um inquérito por questionário com o auxílio da plataforma *Google forms* e foi acedido através de um *link* enviado aos respetivos músicos envolvidos no estudo. Foi utilizado como meio de obter a perceção mais concreta daquilo que foi a exatidão do estudo e a importância que teve para os participantes.

O questionário é composto por dezasseis questões de resposta curta, respostas de escolha múltipla e resposta extensa. As questões vão desde a caracterização dos inquiridos até ao pedido de uma opinião sobre a utilização do guia e da prática do treino mental.

### 7.3. Seleção e caracterização dos participantes

Este estudo envolveu a participação de alunos e docentes de Escolas Profissionais de Música e de Ensino Superior.

Foram seleccionados vinte e quatro participantes, dezassete do sexo masculino e sete do sexo feminino, de diversos instrumentos, com idade compreendida entre 16 e 31 anos. Desses vinte e quatro participantes, oito frequentavam o ensino secundário, treze frequentavam o ensino superior e três são docentes de música, dois no ensino secundário e um no superior (Tabela 11). Após uma primeira abordagem e explicação do contexto em que o estudo estava inserido, todos os participantes se mostraram prontamente disponíveis para colaborar, havendo, mesmo, alguns agradecimentos pelo convite e pelo incentivo para começar a treinar a mente, algo que já ambicionavam fazer há algum tempo.

De forma a manter o anonimato, foi ocultado o nome de cada participante, sendo substituído por um código composto por duas letras (que não identificam o nome).

Tabela 11- Caracterização dos participantes na investigação

Participante	Género	Idade	Instrumento	Grau de escolaridade	Idade da aprendizagem do instrumento
<b>AP</b>	Masculino	24	Trombone	3º ano licenciatura	12 anos
<b>AS</b>	Masculino	16	Trompete	10º ano	8 anos
<b>BC</b>	Masculino	27	Trompete	2º ano mestrado	6 anos
<b>BL</b>	Feminino	18	Violino	12º ano	12 anos
<b>DM</b>	Feminino	17	Clarinete	12º ano	8 anos
<b>DT</b>	Masculino	16	Violoncelo	10º ano	12 anos
<b>FM</b>	Masculino	22	Clarinete	3º ano licenciatura	10 anos
<b>FN</b>	Masculino	17	Eufónio	12º ano	7 anos
<b>FS</b>	Masculino	24	Tuba	1º ano mestrado	13 anos
<b>GC</b>	Masculino	19	Trompa	2º ano de licenciatura	7 anos

<b>GS</b>	Masculino	30	Eufónio	2º ano mestrado	14 anos
<b>GY</b>	Masculino	17	Trompa	11º ano	10 anos
<b>IA</b>	Feminino	31	Clarinete	Docente	11 anos
<b>IM</b>	Feminino	24	Flauta Transversal	2º ano mestrado	7 anos
<b>JF</b>	Masculino	17	Oboé	12º ano	10 anos
<b>JG</b>	Masculino	22	Trompete	3º ano licenciatura	7 anos
<b>JR</b>	Masculino	19	Contrabaixo	2º ano licenciatura	11 anos
<b>LB</b>	Masculino	24	Trompete	2º ano mestrado	7 anos
<b>MG</b>	Feminino	21	Violino	1º ano mestrado	8 anos
<b>MP</b>	Feminino	17	Saxofone	12º ano	10 anos
<b>MV</b>	Masculino	23	Trompete	2º ano mestrado	8 anos
<b>PS</b>	Masculino	21	Trompete	1º ano mestrado	7 anos
<b>RB</b>	Masculino	23	Trompete	2º ano mestrado	6 anos
<b>SL</b>	Feminino	29	Flauta Transversal	Docente	8 anos

A tabela completa-se com os gráficos seguintes (Gráficos de 1 a 5), que dão uma imagem percentual da caracterização dos participantes.

### **1. Indique, por favor, o seu nome.**

Devido à política de proteção de dados e identidade dos inquiridos envolvidos no estudo, o seu nome não foi publicado, e terá apenas como objetivo a criação de códigos, que correspondem a cada um dos participantes de modo a serem identificados (no âmbito da investigação).

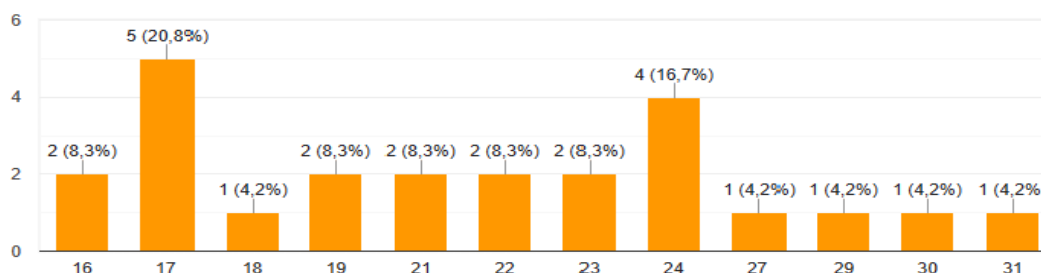
## 2. Indique, por favor, a sua idade.

A idade dos participantes compreende entre os 16 e os 31 anos. A média de idades registada ronda os 21 anos. Regista-se uma predominância de uma baixa faixa etária uma vez que dos 24 inquiridos, 21 são estudantes e apenas 3 são docentes.

Gráfico 1 - Idade dos inquiridos

Indique, por favor, a sua idade.

24 respostas



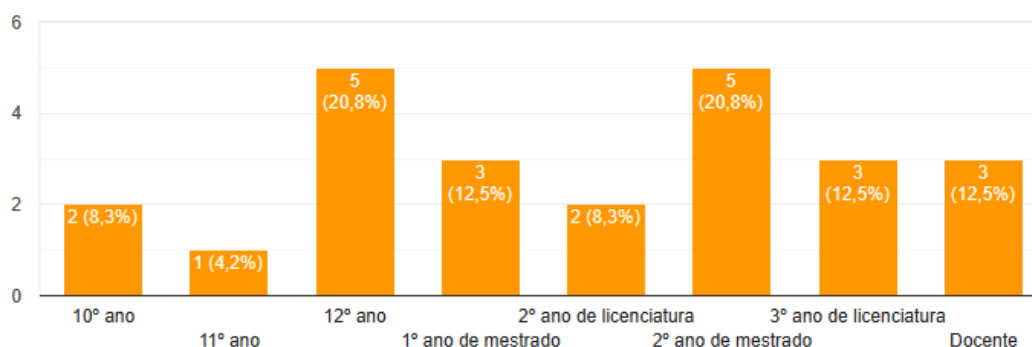
## 3. Indique, por favor, o ano de escolaridade que frequenta.

A realização deste estudo contou com participantes de diversos escalões académicos. Participaram alunos de ensino secundário, ensino superior (licenciatura e mestrado) e docentes. Tal como o seguinte gráfico demonstra registou-se um maior número de participantes que frequentam o ensino secundário e mestrado no ensino superior, ambos com 8 participantes. O estudo conta ainda com 5 alunos de licenciatura e 3 docentes.

Gráfico 2- Ano de escolaridade frequentado pelos inquiridos

Indique, por favor, o ano de escolaridade que frequenta.

24 respostas



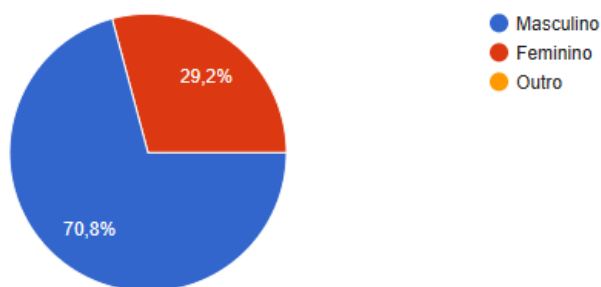
#### 4. Identifique, por favor, o seu sexo.

Estiveram envolvidos neste estudo 17 elementos de sexo masculino (70,8%) e 7 elementos do sexo feminino (29,2%). A média de idades masculinas ronda os 21 anos enquanto a média de idades feminina ronda os 22 anos de idade.

Gráfico 3- Género dos inquiridos

Identifique, por favor, o seu sexo.

24 respostas



#### 5. Que instrumento toca?

Existe uma enorme variedade de instrumentos representados no estudo. Contamos com 4 instrumentistas de cordas e 20 instrumentistas de sopro, 7 de madeiras e 13 de metais.

##### Sopros:

##### Metais:

7 Trompetes;

2 Trompas;

2 Eufónios;

1 Trombone;

1 Tuba;

##### Madeiras:

3 Clarinetes;

2 Flautas Transversais;

1 Saxofone;

1 Oboé;

##### Cordas:

2 Violinos;

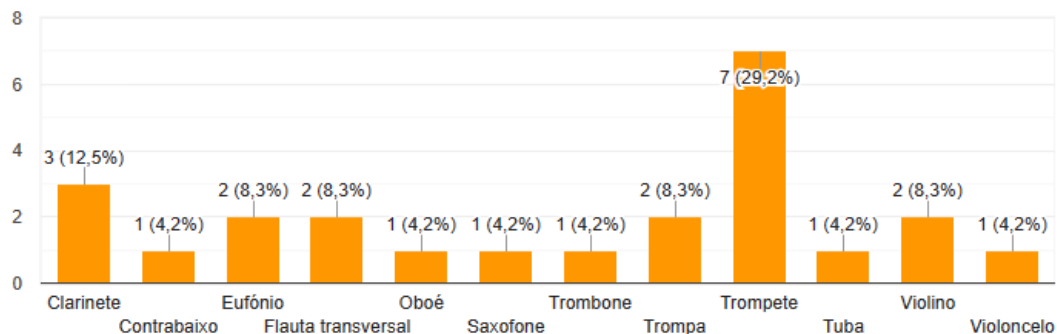
1 Violoncelo;

1 Contrabaixo;

**Gráfico 4 - Instrumentos tocados pelos inquiridos**

Que instrumento toca?

24 respostas



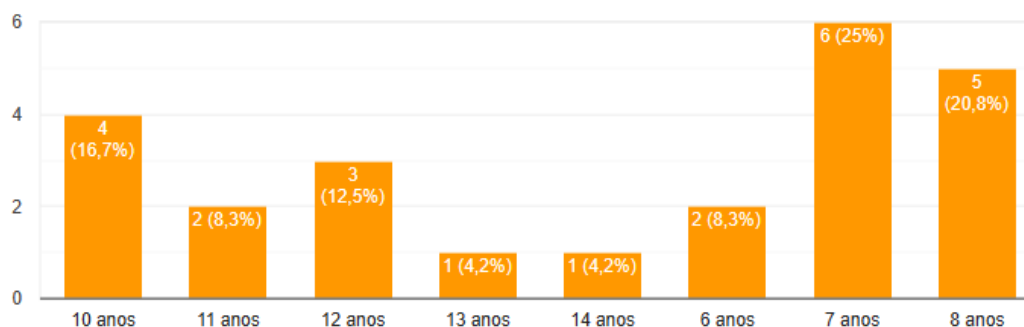
## 6. Com que idade começou a sua aprendizagem do instrumento?

No geral, todos os inquiridos, começaram a aprendizagem do seu instrumento muito cedo. A maioria começou a aprendizagem do instrumento entre os 7 e os 10 anos de idade.

**Gráfico 5- Idade com que os inquiridos começaram a aprendizagem do seu instrumento**

Com que idade começou a sua aprendizagem do instrumento?

24 respostas



## 7.4. Validação por parte de três docentes

Este estudo contou com a participação de três docentes, (peritos) que, tal como todos os outros participantes, realizaram os exercícios propostos. Foi pedido aos docentes que fizessem uma avaliação de 1 a 5, sendo 1 o valor mínimo e 5 o valor máximo, a cada um dos exercícios apresentados no guia prático, como forma de validação do guia.

### Avaliação dos exercícios presentes no guia prático

Neste primeiro gráfico temos a avaliação dos docentes em relação ao exercício de respiração número 1. Como é possível notar, a opinião foi unânime e todos atribuíram nota máxima ao exercício

Gráfico 6 - Validação dos docentes - exercício de respiração nº 1



De seguida, surge a opinião dos docentes sobre o exercício de respiração número 2 e a resposta é igual à do primeiro exercício, ou seja, todos avaliaram o este exercício com nota máxima.

Gráfico 7 - Validação dos docentes - Exercício de respiração nº 2

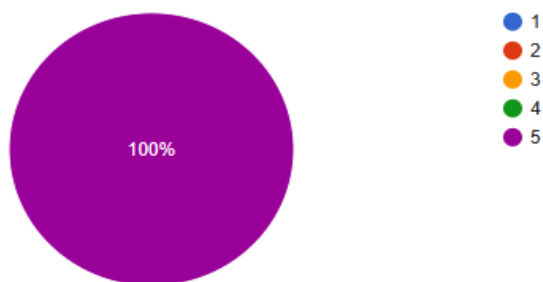


O gráfico que se segue é referente ao exercício número 1 de meditação, e mais uma vez o exercício foi avaliado por todos com nota máxima.

**Gráfico 8-** Validação dos docentes - Exercício de meditação nº 1

Exercício de meditação nº1.

3 respostas

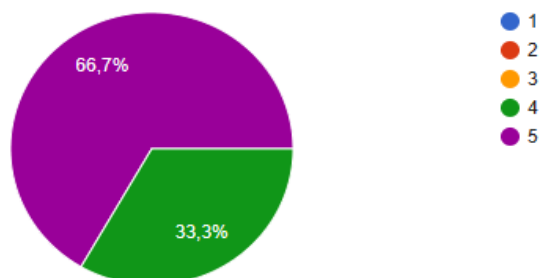


O exercício de meditação número 2 foi o único cuja resposta não foi consensual. Dois dos docentes atribuíram a nota máxima e o outro atribuiu nota 4. Esta nota mais baixa, ainda que bastante positiva, pode ser derivada ao tempo de realização do exercício, algo que já havia sido referido por alguns dos participantes no estudo.

**Gráfico 9 -** Validação dos docentes - Exercício de meditação nº 2

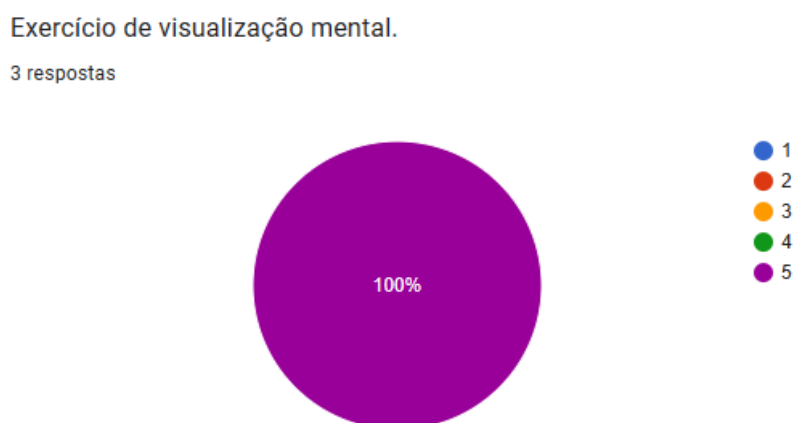
Exercício de meditação nº2.

3 respostas



Por fim, os três docentes avaliaram o exercício de visualização mental com nota máxima.

**Gráfico 10** - Validação dos docentes - Exercício de visualização mental



## 8. Apresentação e análise dos Resultados

Os resultados serão apresentados através do auxílio de gráficos e tabelas, anteriormente preenchidos pelos músicos envolvidos nesta investigação, de modo a facilitar a análise dos mesmos.

### 8.1. Análise do preenchimento da tabela de apoio ao estudo

As seguintes tabelas (Tabelas 12 a 35) apresentam uma síntese do preenchimento diário das tabelas de apoio ao estudo e, conseqüentemente, o número de vezes que cada um dos envolvidos praticou determinado exercício de treino mental (anexo). Para além do número de vezes que cada exercício foi executado, encontra-se, também, representado o número de horas semanais despendidas para a realização dos exercícios. No final da tabela aparece o valor total de prática dos exercícios e de tempo de realização durante as três semanas consecutivas de duração do estudo.

Tabela 12- Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante AP

Semanas	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Total
Ex. R 1	6	164 minutos	5	74 minutos	5	124 minutos	16	362 minutos
Ex. R 2	5		2		4		11	
Ex. M 1	7		3		6		16	
Ex. M 2	5		2		4		11	
Ex. VM	7		7		7		21	

Tabela 13- Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante AS

Semanas	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Total
Ex. R 1	7	145 minutos	5	90 minutos	6	146 minutos	18	381 minutos
Ex. R 2	4		3		4		11	
Ex. M 1	6		5		7		18	
Ex. M 2	4		3		4		11	
Ex. VM	7		6		7		20	

Tabela 14- Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante BC

Semanas	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Total
Ex. R 1	7	167 minutos	7	138 minutos	7	147 minutos	21	452 minutos
Ex. R 2	7		6		6		19	
Ex. M 1	7		5		7		19	
Ex. M 2	7		5		5		17	
Ex. VM	7		6		7		20	

**Tabela 15-** Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante BL

<b>Semanas</b>	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	<b>Exercícios</b>	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias
Ex. R 1	6	138 minutos	4	86 minutos	6	148 minutos	16	372 minutos
Ex. R 2	4		4		5		13	
Ex. M 1	5		4		6		15	
Ex. M 2	4		2		4		10	
Ex. VM	7		7		7		21	

**Tabela 16 -** Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante DM

<b>Semanas</b>	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	<b>Exercícios</b>	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias
Ex. R 1	6	138 minutos	4	86 minutos	6	148 minutos	16	372 minutos
Ex. R 2	4		4		5		13	
Ex. M 1	5		4		6		15	
Ex. M 2	4		2		4		10	
Ex. VM	7		7		7		21	

**Tabela 17 -** Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante DT

<b>Semanas</b>	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	<b>Exercícios</b>	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias
Ex. R 1	5	73 minutos	4	40 minutos	5	45 minutos	14	158 minutos
Ex. R 2	4		4		5		13	
Ex. M 1	2		1		1		4	
Ex. M 2	3		1		1		4	
Ex. VM	7		7		7		21	

Tabela 18 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante FM

Semanas	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Total
Ex. R 1	7	117 minutos	4	109 minutos	5	132 minutos	16	358 minutos
Ex. R 2	4		4		4		12	
Ex. M 1	6		2		6		14	
Ex. M 2	3		4		4		11	
Ex. VM	7		6		7		20	

Tabela 19 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante FN

Semanas	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Total
Ex. R 1	6	156 minutos	5	130 minutos	6	130 minutos	17	416 minutos
Ex. R 2	4		4		5		13	
Ex. M 1	5		7		5		17	
Ex. M 2	5		4		4		13	
Ex. VM	6		7		7		20	

Tabela 20 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante FS

Semanas	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Total
Ex. R 1	6	156 minutos	7	162 minutos	6	123 minutos	19	441 minutos
Ex. R 2	6		7		6		19	
Ex. M 1	4		5		4		13	
Ex. M 2	3		4		3		10	
Ex. VM	7		7		7		21	

**Tabela 21** - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante GC

<b>Semanas</b>	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	<b>Exercícios</b>	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias
Ex. R 1	7	89 minutos	7	85 minutos	7	89 minutos	21	263 minutos
Ex. R 2	7		7		7		21	
Ex. M 1	7		7		7		21	
Ex. M 2	2		2		2		6	
Ex. VM	3		2		3		8	

**Tabela 22-** Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante GS

<b>Semanas</b>	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	<b>Exercícios</b>	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias
Ex. R 1	7	120 minutos	7	115 minutos	7	109 minutos	21	344 minutos
Ex. R 2	6		5		5		16	
Ex. M 1	7		6		5		18	
Ex. M 2	5		4		5		14	
Ex. VM	7		7		7		21	

**Tabela 23** - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante GY

<b>Semanas</b>	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	<b>Exercícios</b>	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias
Ex. R 1	6	118 minutos	6	134 minutos	6	182 minutos	18	434 minutos
Ex. R 2	4		4		5		13	
Ex. M 1	7		4		7		18	
Ex. M 2	2		4		4		10	
Ex. VM	7		7		7		21	

Tabela 24 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante IA

Semanas	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Total
Ex. R 1	7	117 minutos	7	106 minutos	7	121 minutos	21	344 minutos
Ex. R 2	6		5		5		16	
Ex. M 1	7		6		7		20	
Ex. M 2	5		5		5		15	
Ex. VM	7		7		7		21	

Tabela 25 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante IM

Semanas	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Total
Ex. R 1	7	112 minutos	7	95 minutos	7	124 minutos	21	331 minutos
Ex. R 2	3		3		4		10	
Ex. M 1	7		4		6		17	
Ex. M 2	5		2		5		12	
Ex. VM	7		7		7		21	

Tabela 26 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante JF

Semanas	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Total
Ex. R 1	7	153 minutos	6	150 minutos	5	155 minutos	18	458 minutos
Ex. R 2	4		5		4		13	
Ex. M 1	6		4		5		15	
Ex. M 2	3		4		5		12	
Ex. VM	7		7		7		21	

**Tabela 27** - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante JG

<b>Semanas</b>	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	<b>Exercícios</b>	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias
Ex. R 1	5	120 minutos	0	64 minutos	2	47 minutos	7	231 minutos
Ex. R 2	5		4		3		12	
Ex. M 1	5		4		0		9	
Ex. M 2	5		0		0		5	
Ex. VM	4		0		0		4	

**Tabela 28** - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante JR

<b>Semanas</b>	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	<b>Exercícios</b>	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias
Ex. R 1	5	101 minutos	4	61 minutos	6	83 minutos	15	245 minutos
Ex. R 2	4		2		4		10	
Ex. M 1	5		2		4		11	
Ex. M 2	3		3		2		8	
Ex. VM	6		3		5		14	

**Tabela 29** - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante LB

<b>Semanas</b>	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	<b>Exercícios</b>	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias
Ex. R 1	6	126 minutos	5	61 minutos	6	121 minutos	17	308 minutos
Ex. R 2	5		2		4		11	
Ex. M 1	5		4		5		14	
Ex. M 2	4		1		4		9	
Ex. VM	6		3		6		15	

Tabela 30 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante MG

Semanas	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Total
Ex. R 1	7	158 minutos	6	127 minutos	7	152 minutos	20	437 minutos
Ex. R 2	7		6		7		20	
Ex. M 1	7		5		7		19	
Ex. M 2	7		5		7		19	
Ex. VM	7		6		5		18	

Tabela 31 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante MP

Semanas	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Total
Ex. R 1	6	112 minutos	5	64 minutos	4	106 minutos	15	282 minutos
Ex. R 2	4		3		4		11	
Ex. M 1	5		5		4		14	
-Ex. M 2	5		2		5		12	
Ex. VM	7		3		4		14	

Tabela 32 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante MV

Semanas	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Total
Ex. R 1	5	115 minutos	0	64 minutos	3	66 minutos	8	245 minutos
Ex. R 2	5		4		4		13	
Ex. M 1	4		4		0		8	
Ex. M 2	4		0		0		4	
Ex. VM	4		0		0		4	

**Tabela 33 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante PS**

<b>Semanas</b>	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	<b>Exercícios</b>	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias
Ex. R 1	2	190 minutos	2	170 minutos	0	150 minutos	4	510 minutos
Ex. R 2	5		3		5		13	
Ex. M 1	3		0		0		3	
Ex. M 2	2		5		4		11	
Ex. VM	2		2		2		6	

**Tabela 34 - Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante RB**

<b>Semanas</b>	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	<b>Exercícios</b>	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias
Ex. R 1	2	94 minutos	2	82 minutos	2	74 minutos	6	250 minutos
Ex. R 2	2		2		1		5	
Ex. M 1	2		2		1		5	
Ex. M 2	2		2		2		6	
Ex. VM	3		4		4		11	

**Tabela 35- Síntese do preenchimento da tabela de apoio ao estudo pelo participante SL**

<b>Semanas</b>	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total das 3 Semanas	
	<b>Exercícios</b>	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias	Tempo Semanal	Nº de dias
Ex. R 1	6	216 minutos	5	149 minutos	7	161 minutos	18	526 minutos
Ex. R 2	5		5		4		14	
Ex. M 1	7		6		5		18	
Ex. M 2	7		4		5		16	
Ex. VM	7		7		7		21	

Após analisarmos as tabelas preenchidas pelos músicos envolvidos na investigação, podemos observar que, de uma forma geral, os músicos de idade mais avançada tiveram um maior registo de realização dos exercícios. Este dado pode-se dever à existência de uma maior maturidade pessoal e instrumental adquirida com a idade.

Os exercícios com maior adesão foram o exercício nº 1 de respiração e o exercício de visualização mental. Uma vez que a grande maioria dos envolvidos tocava um instrumento de sopro, percebe-se este número mais elevado na prática do exercício nº 1 de respiração. O exercício de visualização mental, foi o mais praticado pelos músicos durante as três semanas de execução do guia. O facto de este ser um exercício que se pode realizar em qualquer lugar e em qualquer momento, teve bastante influência no número elevado da sua prática. Os outros três exercícios presentes no guia, tiveram menos adesão por parte dos participantes. Apesar de uma menor adesão em relação aos exercícios anteriormente referidos, esta continua a ser positiva. O exercício que menos vezes foi praticado durante o período de três semanas, foi o exercício de meditação nº 2. A pouca adesão a este exercício, deve-se ao facto de ser um exercício que não está muito presente no dia-a-dia dos músicos. Para além disso tem um longo tempo de duração.

## 8.2. Análise do questionário

Segue-se a apresentação das questões do questionário e sua análise. O questionário é composto por 16 questões relacionadas com a sua execução do Guia prático de Treino Mental desenvolvido. Uma vez que 6 das questões são de caracterização dos participantes, já apresentadas anteriormente, serão apresentadas as 10 questões finais.

### 7. Estava familiarizado com o Treino Mental (Gráfico 11)?

Dos 24 participantes, 17 responderam que estavam familiarizados com o termo de Treino Mental (70,2%), enquanto os outros 7 nunca tinham ouvido falar desta prática (29,8%).

Gráfico 11 - Familiarização dos inquiridos com o termo Treino Mental



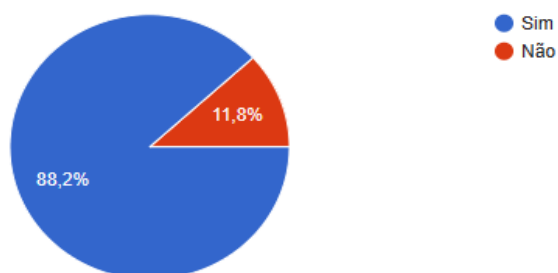
## 8. Se respondeu “sim” na questão anterior, já alguma vez tinha realizado estes exercícios ou idênticos (Gráfico 12)?

Esta questão não era de carácter obrigatório, sendo que só era pedida resposta a quem havia respondido afirmativamente à questão anterior.

A maior parte dos inquiridos já tinha realizado os exercícios apresentados no guia ou alguns exercícios idênticos. Apenas 2 dos inquiridos, que estavam familiarizados com o termo Treino Mental, nunca tinham realizado exercícios iguais ou idênticos aos que se apresentavam no guia prático.

Gráfico 12 - Realização de exercícios iguais ou idênticos

Se respondeu sim, já alguma vez tinha realizado estes exercícios ou idênticos?  
17 respostas

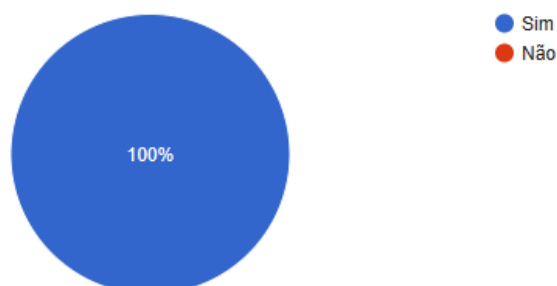


## 9. Sentiu alguma melhoria após a prática dos exercícios (Gráfico 13)?

A resposta a esta questão foi consensual, e todos os participantes afirmam que sentiram melhorias após a prática dos exercícios de Treino Mental.

Gráfico 13 - Melhoria após a prática dos exercícios

Sentiu alguma melhoria após a prática dos exercícios?  
24 respostas



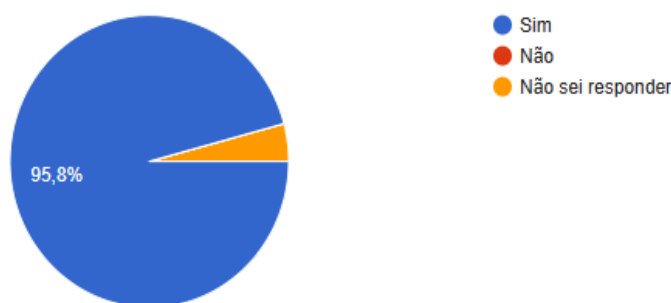
### 10. O Treino Mental teve alguma influência positiva no estudo do seu instrumento (Gráfico 14)?

À exceção de 1 dos inquiridos, que afirma não saber responder à questão imposta, todos os outros participantes confirmaram que o Treino Metal teve uma influência positiva no estudo do seu instrumento.

**Gráfico 14** - Influência do treino mental no estudo do instrumento

O treino mental teve uma influência positiva no estudo do seu instrumento?

24 respostas



### 11. Que tipo de benefícios obteve com a prática do Treino Mental?

Esta questão deriva da experiência individual, logo aparece como uma pergunta de resposta longa para que cada participante se possa manifestar em relação à questão.

Um dos benefícios mais referidos foi a melhoria de concentração no estudo do instrumento. Foco, determinação e relaxamento são também alguns dos termos mais utilizados pelos inquiridos como principais benefícios trazidos pela prática do Treino Mental.

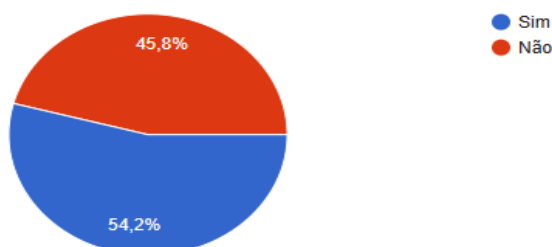
A maioria dos instrumentistas de sopro menciona uma melhoria no controle da velocidade e direção do ar, expressando o quão os exercícios de respiração, incluídos no guia prático de exercícios, foram fundamentais para esse melhoramento.

### 12. Teve alguma prova/audição durante o período da realização dos exercícios (Gráfico 15)?

Apenas 13 dos inquiridos (54,2%) realizou uma prova/audição durante o período de realização do guia prático de exercícios.

**Gráfico 15** - Existência de alguma prova/audição durante o período de realização dos exercícios

Teve alguma prova/audição durante o período da realização dos exercícios?  
24 respostas



**13. Se respondeu “sim” na questão anterior, acha que a realização dos exercícios teve algum impacto na sua prestação na prova/audição? Positiva ou negativa?**

Esta questão não era de carácter obrigatório, sendo que só deveria responder quem havia respondido afirmativamente à questão anterior.

Todos os inquiridos que realizaram uma audição ou prova durante o período de realização dos exercícios notaram melhorias na sua performance.

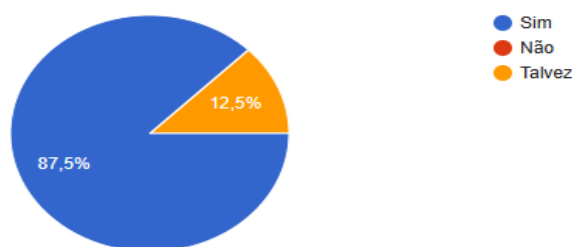
Maior tranquilidade, conseguir desfrutar do momento, transmitir sensações e emoções através do instrumento e maior presença em palco foram os benefícios mais apontados pelos inquiridos.

**14. Vai incluir o Treino Mental na sua rotina (Gráfico 16)?**

A grande maioria dos inquiridos, 21 (87,5%) afirma que vai incluir o Treino Mental na sua rotina diária, enquanto os restantes 3 participantes (12,6%) referem que talvez possam incluir o Treino Mental na sua rotina diária.

**Gráfico 16** - Inclusão do treino mental na rotina

Vai incluir o Treino Mental na sua rotina?  
24 respostas



**15. Resumidamente, aponte os aspetos positivos e/ou negativos desta prática de três semanas. Acrescente, também, a sua opinião pessoal em relação aos exercícios realizados.**

Todos os inquiridos apontaram aspetos positivos, já anteriormente referidos. Foram, também, apontados alguns aspetos menos positivos. Um dos inquiridos refere que *não conseguiu realizar os exercícios da forma que gostaria devido ao ruído que havia em seu redor*, e outro dos inquiridos refere que na sua opinião *três semanas são tempo a mais para a prática destes exercícios*. Estes dois inquiridos foram os mesmos que tinham dúvidas sobre a inclusão do treino mental na sua rotina.

As opiniões gerais rondam todas à volta da mesma ideia, ou seja, que o treino mental é uma mais-valia na aprendizagem do instrumento e que os instrumentistas deveriam, pelo menos, experimentar esta prática.

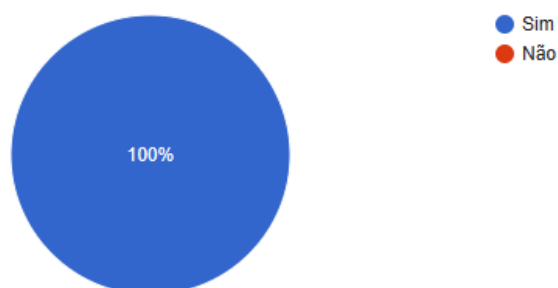
**16. Recomendaria o Treino Mental a outros instrumentistas (Gráfico17)?**

Todos os músicos envolvidos, manifestaram que recomendariam o Treino Mental a outros instrumentistas.

**Gráfico 17-** Recomendação do treino mental a outros instrumentistas

Recomendaria o Treino Mental a outros instrumentistas?

24 respostas



## 9. Discussão dos resultados

Na presente discussão dos resultados obtidos, é possível encontrar pontos em comum entre o preenchimento da tabela de apoio ao guia de exercícios e o preenchimento do questionário.

Apesar de a maior parte dos participantes não terem realizado o guia na totalidade, ou seja optar por não fazer certo exercício em certo dia, a reação de todos os envolvidos em relação ao estudo foi bastante positiva. É possível estabelecer ligações entre o guia e o questionário analisando o preenchimento das tabelas e as respostas ao questionário por parte de cada um dos participantes. Algumas das tabelas foram preenchidas de forma muito similar, o que teve como consequência um preenchimento ao questionário onde foram denotados vários pontos em comum.

O exercício com maior taxa de realização foi o exercício de visualização mental. Esta maior adesão deve-se ao facto de este exercício se poder realizar em qualquer local a qualquer momento. Alguns dos envolvidos no estudo optaram por não contabilizar o tempo de realização deste exercício, não ficando registado na tabela de preenchimento diário, uma vez que afirmam estar constantemente a realizar esse exercício de visualização mental no seu dia-a-dia.

O segundo exercício presente no guia que teve mais adesão foi o exercício de respiração nº1. Esta situação resulta, em parte, de a maioria dos participantes serem instrumentistas de sopro, aproveitando, assim, este exercício para melhorar a sua capacidade e qualidade do ar e da respiração. Outro dos fatores que leva a explicar os índices elevados da prática deste exercício em específico é a sua curta duração, já que este exercício ocupa apenas um minuto da rotina diária. A prática do exercício de respiração nº2 não foi tão elevada como a prática do primeiro exercício do mesmo tema. Este défice de prática em relação ao outro exercício que com ele mais se relaciona, deve-se ao facto de o exercício de respiração nº2 exigir um maior esforço físico e mental, e existir a necessidade de disponibilizar mais tempo da sua rotina para a sua realização.

Os exercícios de meditação não estavam tão presentes na rotina dos instrumentistas que participaram no estudo como os de respiração. Grande parte dos participantes acabou por conseguir incluir a meditação na sua rotina durante as três semanas da prática do guia prático, porém, houve também quem não conseguisse incluir a realização dos mesmos na sua rotina diária e acabaram por não os realizar. O exercício de meditação nº1 obteve um número bastante satisfatório de vezes que foi posto em prática. Assim como o exercício de respiração nº1, este exercício era de curta duração e de fácil nível de execução. O exercício de meditação nº2 foi, dos cinco exercícios presentes no guia prático, o que teve menos dias de prática registada. Muitos participantes acabaram por não realizar os exercícios por diversos motivos, uns porque acharam o exercício demasiado comprido, outros porque não se adaptaram e ainda houve quem expusesse que não procedeu corretamente à

realização do exercício por motivos de dificuldade de concentração devido ao ruído que estava sempre presente a seu redor.

No total, durante as três semanas, o exercício de respiração nº1 foi realizado 385 vezes, o exercício de respiração nº2 foi realizado 321 vezes, o exercício de meditação nº1 foi executado 340 vezes, o exercício de meditação nº2 foi feito apenas 258 vezes e o exercício de visualização mental, tendo sido aquele que mais vezes foi utilizado pelos participantes, foi realizado 404 vezes. É possível observar que existiu uma maior afluência na prática dos exercícios na primeira das três semanas, com o registo de que em média foram despendidos 133 minutos por participante. Na segunda semana, notou-se uma quebra na realização do guia prático sendo despendidos em média apenas 102 minutos por participante. A última semana voltou a ter um resultado mais positivo e, apesar de não ter sido melhor do que a primeira semana, a média de minutos da prática dos exercícios ronda os 120 minutos.

## 10. Conclusão

### 10.1. Conclusões Finais

Após a observação dos dados recolhidos e resultados devidamente analisados, é possível concluir que o treino mental é um fator positivo na aprendizagem de um instrumento musical, reforçando, assim, a nossa ideia inicial sobre o tema em questão.

No final do estudo, apenas três dos participantes ponderaram incluir o treino mental na sua rotina diária, enquanto todos os outros envolvidos afirmam que vão incluir o Treino Mental na sua rotina diária.

Algumas das melhorias sentidas pelos participantes após e durante a prática dos exercícios de treino mental são:

- *Maior domínio das tarefas a realizar;*
- *Controlo emocional;*
- *Consciência corporal;*
- *Aumento da concentração e foco;*
- *Evolução enquanto instrumentista;*
- *Maior facilidade na exploração de sentimentos e emoções;*
- *Maior conforto, relaxamento e confiança na apresentação em público;*
- *Desenvolvimento da capacidade de memorização;*
- *Aceitar que nem todos os dias são dias bons.*

Posto isto, é possível afirmar que a prática do treino mental ajuda o instrumentista no seu desenvolvimento no dia-a-dia. De frisar que todos os participantes referem que beneficiaram com a prática do treino mental, sendo que a maior parte dos benefícios registados pelos participantes eram comuns.

É possível perceber o impacto positivo que a prática do treino mental teve naqueles que estiveram envolvidos no estudo, a partir da última pergunta presente no questionário onde todos os inquiridos responderam que recomendam esta prática a outros instrumentistas.

### 10.2. Respostas às questões de investigação

Após a análise dos resultados, estamos em condições de dizer que a prática do treino mental é, de facto, importante na aprendizagem de um instrumento e na performance musical. Muitos dos inquiridos referiram que tiveram um aumento de rendimento durante e após a prática dos exercícios e adquiriram também um maior controlo do corpo e da mente.

No geral, o guia prático de exercícios foi bastante valorizado pelos músicos em questão, pois mostrou ser uma mais-valia na ajuda da realização dos exercícios. Como

prova dessa valorização, na última pergunta do questionário, todos os inquiridos referem que *recomendam a prática do treino mental a outros instrumentistas*.

Certamente o guia prático contribui para melhorar a mente. O facto de existir algo por onde nos possamos guiar durante qualquer exercício, seja ele mental ou instrumental, é sempre um ponto positivo.

### **10.3. Limitações do estudo**

Uma das principais limitações foi a impossibilidade de estar presente frequentemente no momento da realização dos exercícios diários, pelos alunos. Deste modo, não foi possível obter uma abordagem mais detalhada relativamente ao comportamento do corpo e da mente de cada participante no período da realização dos exercícios. Em alguns casos, o preenchimento da tabela não foi levado ao pormenor pelo que existe algum défice de registos. Ainda assim, existiu um acompanhamento semanal através de chamadas e mensagens regulares com cada um dos participantes.

A principal limitação foi a impossibilidade de perceber o que cada participante está a sentir na realização de cada exercício. Foi possível guiar a primeira sessão de cada participante, presencial ou por videoconferência, mas em maior parte dos casos foi difícil perceber se o participante se sentia confortável na realização dos exercícios e se sentia alguma melhoria após a sua realização.

### **10.4. Propostas de continuação do estudo**

A saúde mental é um tema cada vez mais abordado nos dias que correm, infelizmente pelas piores razões. A nosso ver, o treino mental é uma ferramenta muito útil para manter uma mente sã e equilibrada que nos permita viver a vida de uma forma alegre e positiva. Para além disso, ajuda-nos a desenvolver capacidades sentimentais e emocionais que poderão ser utilizadas posteriormente na resolução de problemas.

A nível instrumental, o treino mental mostrou ter um impacto bastante positivo. Seria importante aprofundar este tema e este tipo de exercícios de forma a atrair cada vez mais praticantes.

### **10.5. Reflexão final**

A experiência de realizar uma investigação desta natureza permitiu desbloquear na minha pessoa uma nova forma de ver melhor o que passa a meu redor. Antes de dar início à pesquisa de literatura sobre o tema, já tinha uma vaga ideia dos fatores que a prática do treino mental poderiam abordar, contudo, fiquei surpreso com a imensidão de técnicas e exercícios para treinar a nossa mente.

Todos os envolvidos nesta prática de três semanas notaram uma melhoria a nível instrumental e pessoal, e a grande maioria pretende inserir o treino mental na sua

rotina diária. Reforço que deve haver continuidade à procura e exploração deste tema, que muitas pessoas consideram um tema “Tabu”.

Apesar de este estudo ser exclusivamente aplicado aos músicos, acredito que uma aplicação desta prática na população em geral traria uma maneira mais calma e ponderada de resolver determinadas situações e viver de uma maneira mais tranquila e feliz.

## Bibliografia

- Blackman, D., West, D., O'Flynn, J., Buick, F., & O'Donnell, M. (2015). Performance Management: Creating High Performance, Not High Anxiety. In *Managing Under Austerity, Delivering Under Pressure* (pp. 79-102).
- Castelo Branco, C. M. (n.d.). *HISTÓRIA DA FUNDAÇÃO DE CASTELO BRANCO*. Retrieved 2022, from <https://www.cm-castelobranco.pt/municipe/castelo-branco/historia-da-fundacao-de-castelo-branco/>
- Castelo Branco, C. R. (n.d.). *CRCB - Coservatório Regional de Castelo Branco*. Retrieved 2022, from <https://conservatoriocb.pt/>
- Cordeiro, J. C. (2002). Da psiquiatria à saúde mental - a intervenção preventiva no hospital geral. In *Manual de psiquiatria clínica* (pp. 71-81).
- Cruz, N. M. (2017). *Abordagens ao estudo do instrumento musical: Tempo de estudo, métodos e mindsets*. Porto.
- CUF. (2020, 02). *Ansiedade*. Retrieved Janeiro 2023, from CUF: <https://www.cuf.pt/saude-a-z/ansiedade>
- CUF. (2021, 03 03). *Como controlar a ansiedade*. Retrieved from CUF: <https://www.cuf.pt/mais-saude/como-controlar-ansiedade>
- CUF. (2023, 02 03). *Depressão*. Retrieved Março 2023, from CUF: <https://www.cuf.pt/saude-a-z/depressao>
- Europeia, U. (2008). Pacto Europeu para a saúde mental e o bem-estar. Bruxelas.
- Filho, J. H. (2016). *Autoperfeição com hatha yoga*. Rio de Janeiro.
- Galvão, A. (2019, Dezembro). "Coaching" de saúde e bem-estar na promoção da saúde mental.
- Gregório, S., & Gouveia, J. P. (2011). Facetas de mindfulness: características psicométricas de um instrumento de avaliação. *Impactum Journals*, 259-279.
- Guerreiro, M. H. (2014). *Adultos Jovens Desempregados e Saúde Mental*.
- Heitor, D. M. (2021, Abril 19). *Efeitos da COVID-19 na saúde mental*. Retrieved Janeiro 05, 2023, from Hospital da Luz: <https://www.hospitaldaluz.pt/pt/saude-e-bem-estar/efeitos-covid-19-saude-mental#quem-teve-covid-19-problema-especifico-saude-mental>
- Hof, W., & Jong, K. d. (2015). *Iceman*.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness - A vida como ela é*.
- KOPMEYER, M. R. (1985). *O poder do pensamento positivo*.
- Lusíadas. (2016, 11 24). *Perturbação de Ansiedade: o que é?* Retrieved Janeiro 2023, from Lusíadas: <https://www.lusíadas.pt/blog/doencas/sintomas-tratamentos/perturbacao-ansiedade-que>
- Maltez, J. C., & Costa, N. F. (2002). Depressão. In *Manual de Psiquiatria Clínica* (pp. 559-594). Lisboa.
- Markus, P. M., & Lisboa, C. S. (2015). *Mindfulness e seus benefícios nas atividades de trabalho e no ambiente organizacional*.
- Morales, D. F. (2003, 07 01). Treino mental no desporto. *Psicologia.pt*.
- Ochorowicz, D. J. (1998). *A sugestão mental*.

OMS. (2019, 11 29). *Depression*. Retrieved Janeiro 2023, from OMS: [https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab\\_3](https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_3)

OMS. (2014). Exercices de Relaxation et de Respiration. In OMS, *Les premiers secours psychologiques: pendant l'épidémie de la maladie à virus Ébola* (pp. 52-53).

OMS. (2022, Junho 17). *Mental health: strengthening our response*. Retrieved Janeiro 5, 2023, from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Pallavi, K., & Vijayan, D. D. (2022). Mental Health, Job Satisfaction and Music Performance Anxiety among Professionals Musicians during Covid-19. *International Journal for Research in Applied Science & Engineering Technology*, 3209-3214.

Paulino, M., & Godinho, J. (2002). Perturbações da ansiedade. In *Manual de Psiquiatria Clínica* (pp. 445-486). Lisboa.

Pereira, D. (2021, 06 16). *Saúde mental: o que é, importância e como a promover*. Retrieved Janeiro 2023, from [trabalhador.pt: https://trabalhador.pt/saude-mental-o-que-e-importancia-e-como-a-promover/](https://trabalhador.pt/saude-mental-o-que-e-importancia-e-como-a-promover/)

Psicólogos, O. P. (2018, Outubro 10). Dia Mundial da Saúde Mental. Retrieved 2022, from <https://www.ordemospsicologos.pt/pt/noticia/2348>

Rogers, J. F. (1926). The Health o Musicians. *Oxford Journal*, 614-622.

Rosa, A. G., Loureiro, L. M., & Sousa, S. F. (2014). *Recinhamento e procura de ajuda em saúde mental: revisão dos estudos realizados em amostras de adolescentes*.

Sanches, L. (2014). *Mindfulness Yoga - Atenção Plena Para Lidar Com Os Desafios*. Edições Mahatma.

Sáude, C. N. (2019). Sem mais tempo a perder: saúde mental em Portugal - Um desafio para a proxima década.

Sequeira, C. A. (2015). *Saúde mental positiva*. Viseu.

Serra, A. S. (1980). O que é a ansiedade? In *Psiquiatria Clínica* (pp. 93-104).

Silva, C., & Borrego, C. C. (2016, 03 31). *Visualização Mental - Definições e aplicações*. *Centro de pesquisa e desenvolvimento desportivo*.

Slattery, C. (2011, 11 06). *Managing Performance Anxiety*. Retrieved Janeiro 2023, from <https://celiaslattery.com/wp-content/uploads/Managing-Performance-Anxiety.pdf>

SNS. (2022, 11 28). *Impacto da Covid-19 na saúde mental*. Retrieved 01 05, 2023, from SNS 24: <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/impacto-da-covid-19-na-saude-mental/#segundo-os-resultados-do-estudo-qual-o-impacto-da-covid-19-na-saude-mental-da-populacao-em-geral>

-Tan, C.-M. (2012). *Procura dentro de ti*.

Varginha, E. S., & Moreira, A. S. (2020). Meditação e os seus benefícios na promoção da saúde. *Revista de medicina de família e saúde mental*, pp. 13-21.

Williams, M., & Penman, D. (2015 ). *Mindfulness - Atenção plena*.

## **Anexos**

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	X	X	X	X	29 m
	Terça	X	X	X	X	X	27 m
	Quarta	X	X	X	X	X	30 m
	Quinta	X		X	X	X	23 m
	Sexta	X	X	X		X	20 m
	Sábado		X	X	X	X	26 m
	Domingo	X		X		X	9 m
Semana 2	Segunda	X	X	X		X	15 m
	Terça	X		X	X	X	17 m
	Quarta	X		X		X	8 m
	Quinta		X			X	12 m
	Sexta	X			X	X	16 m
	Sábado	X				X	4 m
	Domingo					X	2 m
Semana 3	Segunda	X	X	X	X	X	32 m
	Terça		X	X	X	X	30 m
	Quarta	X		X	X	X	14 m
	Quinta	X	X	X		X	16 m
	Sexta	X		X		X	8 m
	Sábado		X	X		X	13 m
	Domingo	X			X	X	11 m

AP

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	X	X	X	X	30mm
	Terça	X	X	X	X	X	28mm
	Quarta	X	X	X	X	X	29mm
	Quinta	X	X	X	X	X	23mm
	Sexta	X	X	X		X	21mm
	Sábado	X		X		X	9mm
	Domingo	X				X	5mm
Semana 2	Segunda	X	X	X	X	X	29mm
	Terça	X		X	X	X	20mm
	Quarta	X	X	X		X	12mm
	Quinta	X		X		X	7mm
	Sexta	X	X		X	X	16mm
	Sábado	X		X		X	6mm
	Domingo						
Semana 3	Segunda	X	X	X	X	X	27mm
	Terça	X	X	X	X	X	29mm
	Quarta	X	X	X	X	X	24mm
	Quinta	X	X	X		X	22mm
	Sexta	X	X	X	X	X	30mm
	Sábado	X		X		X	8mm
	Domingo			X		X	6mm

AS

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	X	X	X	X	25 min
	Terça	X	X	X	X	X	26 min
	Quarta	X	X	X	X	X	24 min
	Quinta	X	X	X	X	X	24 min
	Sexta	X	X	X	X	X	21 min
	Sábado	X	X	X	X	X	22 min
	Domingo	X	X	X	X	X	25 min
Semana 2	Segunda	X				X	13 min
	Terça	X	X	X	X	X	21 min
	Quarta	X	X	X	X	X	24 min
	Quinta	X	X	X	X	X	26 min
	Sexta	X	X	X	X		17 min
	Sábado	X	X			X	14 min
	Domingo	X	X	X	X	X	23 min
Semana 3	Segunda	X	X	X	X	X	23 min
	Terça	X	X	X	X	X	24 min
	Quarta	X	X	X	X	X	21 min
	Quinta	X	X	X	X	X	23 min
	Sexta	X		X		X	12 min
	Sábado	X	X	X		X	19 min
	Domingo	X	X	X	X	X	25 min

BC

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	X	X	X	X	28 m
	Terça	X		X	X	X	22 m
	Quarta	X	X		X	X	26 m
	Quinta	X		X		X	5 m
	Sexta	X	X	X	X	X	33 m
	Sábado	X	X	X		X	18 m
	Domingo					X	6 m
Semana 2	Segunda	X	X	X		X	13 m
	Terça	X	X	X	X	X	27 m
	Quarta		X		X	X	17 m
	Quinta	X		X		X	8 m
	Sexta		X	X		X	12 m
	Sábado	X				X	4 m
	Domingo					X	5 m
Semana 3	Segunda	X	X	X		X	15 m
	Terça	X	X	X	X	X	30 m
	Quarta	X		X	X	X	22 m
	Quinta	X	X			X	13
	Sexta	X		X	X	X	17 m
	Sábado	X	X	X	X	X	32 m
	Domingo		X	X		X	11 m

BL

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	✓	✓	✓	✓	✓	3,9 min
	Terça	✓	✓	✓	✓	✓	2,8 min
	Quarta	✓	✓	✓	✓	✓	2,3 min
	Quinta	✓	✓	✓	✓	✓	3,1 min
	Sexta	✓	✓	✓	✓	✓	2,5 min
	Sábado	✓		✓		✓	3 min
	Domingo						
Semana 2	Segunda	✓	✓	✓	✓	✓	2,9 min
	Terça	✓	✓	✓	✓	✓	1,3 min
	Quarta	✓	✓	✓	✓	✓	2,4 min
	Quinta	✓	✓	✓	✓	✓	2,2 min
	Sexta	✓	✓			✓	1,6 min
	Sábado	✓		✓		✓	6 min
	Domingo	✓				✓	2 min
Semana 3	Segunda	✓	✓	✓	✓	✓	3,2 min
	Terça	✓	✓	✓	✓	✓	2,1 min
	Quarta	✓	✓	✓	✓	✓	2,8 min
	Quinta	✓	✓	✓	✓	✓	2,2 min
	Sexta	✓	✓	✓	✓	✓	2,3 min
	Sábado	✓		✓		✓	9 min
	Domingo	✓		✓		✓	5,1 min

DM

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Terça	✓	✓	✓	✓	✓	30 m
	Quarta	✓	✓	✓	✓	✓	17 m
	Quinta	✓	✓	—	—	✓	6 m
	Sexta	—	—	—	—	✓	8 m
	Sábado	✓	—	—	✓	✓	8 m
	Domingo	—	—	—	—	✓	—
	Segunda	✓	✓	—	—	✓	6 m
Semana 2	Terça	—	—	—	—	✓	—
	Quarta	✓	✓	—	—	✓	6 m
	Quinta	✓	✓	—	—	✓	6 m
	Sexta	✓	✓	✓	✓	✓	28 m
	Sábado	✓	✓	—	—	✓	6 m
	Domingo	—	—	—	—	✓	—
	Segunda	—	—	—	—	✓	—
Semana 3	Terça	—	—	—	—	✓	—
	Quarta	✓	✓	—	—	✓	6 m
	Quinta	✓	✓	✓	✓	✓	21 m
	Sexta	✓	✓	—	—	✓	6 m
	Sábado	—	—	—	—	✓	—
	Domingo	✓	✓	—	—	✓	6 m
	Segunda	✓	✓	—	—	✓	6 m

DT

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	X	X	X	X	27 m
	Terça	X	X	X	X	X	32 m
	Quarta	X		X	X	X	26 m
	Quinta	X	X	X		X	16 m
	Sexta	X		X		X	7 m
	Sábado	X	X			X	9 m
	Domingo	X				X	5 m
Semana 2	Segunda	X	X		X	X	24
	Terça		X	X	X	X	28 m
	Quarta	X	X		X	X	29 m
	Quinta	X		X		X	7 m
	Sexta		X		X	X	18 m
	Sábado	X				X	3 m
	Domingo						
Semana 3	Segunda		X		X	X	26 m
	Terça		X	X	X	X	26 m
	Quarta	X	X	X		X	17 m
	Quinta	X		X	X	X	18 m
	Sexta	X		X		X	6 m
	Sábado	X	X	X	X	X	35 m
	Domingo	X		X		X	9 m

FM

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	X	X	X	X	29
	Terça	X	X	X	X	X	31
	Quarta	X	X	X	X	X	32
	Quinta	X	X	X	X	X	23
	Sexta	X	X	X	X	X	25
	Sábado	X		X	X	X	16
	Domingo						
Semana 2	Segunda	X	X	X	X	X	30
	Terça	X	X	X	X	X	17
	Quarta		X	X	X	X	28
	Quinta			X	X	X	17
	Sexta	X	X	X	X	X	14
	Sábado	X		X	X	X	18
	Domingo	X		X	X	X	6
Semana 3	Segunda	X	X	X	X	X	33
	Terça		X	X	X	X	20
	Quarta	X		X	X	X	16
	Quinta	X	X	X	X	X	14
	Sexta	X	X	X	X	X	30
	Sábado	X	X	X	X	X	12
	Domingo	X		X	X	X	5

FN

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	X	X	X	X	32 m
	Terça	X	X	X	X	X	26 m
	Quarta	X	X	X	X	X	19 m
	Quinta	X	X	X	X	X	22 m
	Sexta	X	X	X	X	X	35 m
	Sábado	X	X	X	X	X	23 m
	Domingo					X	5 m
Semana 2	Segunda	X	X	X	X	X	29 m
	Terça	X	X	X	X	X	27 m
	Quarta	X	X	X	X	X	20 m
	Quinta	X	X	X	X	X	22 m
	Sexta	X	X	X	X	X	30 m
	Sábado	X	X	X	X	X	28 m
	Domingo	X	X	X	X	X	22 m
Semana 3	Segunda			X	X	X	23 m
	Terça	X	X	X	X	X	27 m
	Quarta	X	X	X	X	X	26 m
	Quinta	X	X		X	X	12 m
	Sexta	X	X		X	X	14 m
	Sábado	X	X	X	X	X	29 m
	Domingo	X	X	X	X	X	20 m

FS

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	X	X		X	15 MIN
	Terça	X	X	X	X		10/11 MIN.
	Quarta	X	X	X			10/11 MIN.
	Quinta	X	X	X		X	15 MIN
	Sexta	X	X	X	X		10/11 MIN.
	Sábado	X	X	X			10/11 MIN.
	Domingo	X	X	X		X	15 MIN
Semana 2	Segunda	X	X	X			10/11 MIN.
	Terça	X	X	X	X		10/11 MIN.
	Quarta	X	X	X		X	15 MIN
	Quinta	X	X	X			10/11 MIN.
	Sexta	X	X	X			10/11 MIN.
	Sábado	X	X	X		X	15 MIN
	Domingo	X	X	X	X		10/11 MIN.
Semana 3	Segunda	X	X	X			10/11 MIN.
	Terça	X	X	X		X	15 MIN
	Quarta	X	X	X			10/11 MIN.
	Quinta	X	X	X	X	X	15 MIN
	Sexta	X	X	X			10/11 MIN.
	Sábado	X	X	X			10/11 MIN.
	Domingo	X	X	X	X	X	15 MIN

GC

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	X	X	X	X	24 m
	Terça	X	X	X	X	X	20 m
	Quarta	X	X	X	X	X	14 m
	Quinta	X	X	X	X	X	21 m
	Sexta	X	X	X	X	X	19 m
	Sábado	X	X	X	X	X	19 m
	Domingo	X	X	X	X	X	3 m
Semana 2	Segunda	X	X	X	X	X	20 m
	Terça	X	X	X	X	X	12 m
	Quarta	X	X	X	X	X	6 m
	Quinta	X	X	X	X	X	25 m
	Sexta	X	X	X	X	X	28 m
	Sábado	X	X	X	X	X	18 m
	Domingo	X	X	X	X	X	5 m
Semana 3	Segunda	X	X	X	X	X	26 m
	Terça	X	X	X	X	X	3 m
	Quarta	X	X	X	X	X	20 m
	Quinta	X	X	X	X	X	13 m
	Sexta	X	X	X	X	X	21 m
	Sábado	X	X	X	X	X	13 m
	Domingo	X	X	X	X	X	3 m

GS

**Tabela de preenchimento de execução diária**

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	X	X	X	X	30M
	Terça	X	X	X		X	22M
	Quarta	X		X		X	8M
	Quinta	X	X	X		X	16M
	Sexta	X		X	X	X	18M
	Sábado		X	X		X	15M
	Domingo	X		X		X	9M
Semana 2	Segunda	X	X	X	X	X	32M
	Terça	X	X		X	X	28M
	Quarta		X	X		X	16M
	Quinta	X		X	X	X	17M
	Sexta	X	X	X	X	X	29M
	Sábado	X		X		X	8M
	Domingo	X				X	4M
Semana 3	Segunda	X	X	X	X	X	34M
	Terça	X	X	X		X	26M
	Quarta	X		X	X	X	27M
	Quinta		X	X	X	X	29M
	Sexta	X	X	X		X	23M
	Sábado	X	X	X	X	X	35M
	Domingo	X		X		X	8M

GY

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	x	x	x	x	x	25 min
	Terça	x	x	x	x	x	20 min
	Quarta	x	x	x	x	x	17 min
	Quinta	x	x	x	x	x	18 min
	Sexta	x	x	x	x	x	16 min
	Sábado	x	x	x		x	14 min
	Domingo	x		x		x	7 min
Semana 2	Segunda	x	x	x	x	x	24 min
	Terça	x		x		x	6 min
	Quarta	x	x	x	x	x	27 min
	Quinta	x	x	x	x	x	23 min
	Sexta	x	x	x	x	x	15 min
	Sábado	x	x	x	x	x	14 min
	Domingo	x				x	2 min
Semana 3	Segunda	x	x	x	x	x	26 min
	Terça	x	x	x	x	x	27 min
	Quarta	x		x		x	6 min
	Quinta	x	x	x	x	x	24 min
	Sexta	x	x	x	x	x	18 min
	Sábado	x	x	x	x	x	19 min
	Domingo	x		x		x	4 min

IA

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	<	x	x	<	x	25m
	Terça	x	x	x	x	<	23m
	Quarta	<		x	x	<	15m
	Quinta	<		x		x	4m
	Sexta	<	x	<	x	x	22m
	Sábado	<		<	x	<	11m
	Domingo	<		x		<	6m
Semana 2	Segunda	<	x	x	x	x	22m
	Terça	<		x		<	6m
	Quarta	<	x		x	<	18m
	Quinta	<	x			<	18m
	Sexta	<		x		<	9m
	Sábado	<		x		<	7m
	Domingo	<				<	15m
Semana 3	Segunda	<	x	x	x	<	26m
	Terça	<		x	x	x	19m
	Quarta	x	x	x	x	<	23m
	Quinta	<	x	x	x	<	20m
	Sexta	<	x	x	x	<	24m
	Sábado	<				x	2m
	Domingo	<		<		<	10m

IM

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	X	X	X	X	29
	Terça	X	X	X	X	X	32
	Quarta	X	X	X	X	X	30
	Quinta	X	X	X	X	X	25
	Sexta	X	X	X	X	X	23
	Sábado	X	X	X	X	X	9
	Domingo	X	X	X	X	X	5
Semana 2	Segunda	X	X	X	X	X	32
	Terça	X	X	X	X	X	29
	Quarta	X	X	X	X	X	24
	Quinta	X	X	X	X	X	30
	Sexta	X	X	X	X	X	18
	Sábado	X	X	X	X	X	13
	Domingo	X	X	X	X	X	6
Semana 3	Segunda	X	X	X	X	X	34
	Terça	X	X	X	X	X	31
	Quarta	X	X	X	X	X	27
	Quinta	X	X	X	X	X	18
	Sexta	X	X	X	X	X	22
	Sábado	X	X	X	X	X	16
	Domingo	X	X	X	X	X	9

JF

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	X	X	X	X	25 Min
	Terça	X	X	X	X	X	25 Min
	Quarta	X	X	X	X	X	25 Min
	Quinta	X	X	X	X	X	25 Min
	Sexta	X	X	X	X		20 Min
	Sábado						
	Domingo						
Semana 2	Segunda		X	X			16 Min
	Terça		X	X			16 Min
	Quarta		X	X			16 Min
	Quinta		X	X			16 Min
	Sexta						
	Sábado						
	Domingo						
Semana 3	Segunda	X	X				16 Min
	Terça		X				15 Min
	Quarta						
	Quinta		X				15 Min
	Sexta	X					1 Min
	Sábado						
	Domingo						

JG

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	X	X	X	X	26 m
	Terça	X	X	X	X	X	25 m
	Quarta	X	/	X	X	X	14 m
	Quinta	X	/	X	/	X	7 m
	Sexta	/	X	X	/	X	10 m
	Sábado	X	X	/	/	X	14 m
	Domingo	/	/	/	/	X	5 m
Semana 2	Segunda	X	X	X	X	X	27 m
	Terça	X	/	X	X	/	12 m
	Quarta	X	/	/	/	X	3 m
	Quinta	/	X	/	X	/	15 m
	Sexta	/	/	/	/	/	/
	Sábado	X	/	/	/	X	4 m
	Domingo	/	/	/	/	/	/
Semana 3	Segunda	X	X	X	X	X	26 m
	Terça	X	X	X	X	/	17 m
	Quarta	X	X	X	/	X	14 m
	Quinta	X	/	X	/	X	3 m
	Sexta	X	X	/	/	/	8 m
	Sábado	/	/	X	/	X	4 m
	Domingo	X	/	/	/	X	5 m

JR

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	x	x	x	x	27
	Terça	X	x	x		x	23
	Quarta		X		X	x	18
	Quinta	x	x		x	x	20
	Sexta	x	x	x	x	x	30
	Sábado	x				x	6
	Domingo	x		x			3
Semana 2	Segunda	x		x	x	x	24
	Terça	x	x	x		x	20
	Quarta						
	Quinta	x		x			2
	Sexta	x	x				7
	Sábado	x		x		x	8
	Domingo						
Semana 3	Segunda	x	x		x	x	22
	Terça		x	x		x	14
	Quarta	x	x	x	x	x	33
	Quinta	x		x			2
	Sexta	x	x	x		x	16
	Sábado	x			x	x	13
	Domingo	x		x	x	x	24

LB

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	X	X	X	X	23 min
	Terça	X	X	X	X	X	24 min
	Quarta	X	X	X	X	X	20 min
	Quinta	X	X	X	X	X	23 min
	Sexta	X	X	X	X	X	25 min
	Sábado	X	X	X	X	X	21 min
	Domingo	X	X	X	X	X	22 min
Semana 2	Segunda	X	X	X	X	X	21 min
	Terça	X	X	X	X		16 min
	Quarta	X	X	X	X	X	23 min
	Quinta					X	1 min
	Sexta	X	X			X	15 min
	Sábado	X	X	X	X	X	22 min
	Domingo	X	X	X	X	X	23 min
Semana 3	Segunda	X	X	X	X	X	23 min
	Terça	X	X	X	X	X	22 min
	Quarta	X	X	X	X		17 min
	Quinta	X	X	X	X		19 min
	Sexta	X	X	X	X	X	24 min
	Sábado	X	X	X	X	X	22 min
	Domingo	X	X	X	X	X	25 min

MG

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	X	X	X	X	26 m
	Terça	X	X	X	X	X	22 m
	Quarta	X	—	X	X	X	16 m
	Quinta	X	—	X	—	X	7 m
	Sexta	X	X	X	—	X	12 m
	Sábado	—	—	—	X	X	10 m
	Domingo	—	X	—	X	X	19 m
Semana 2	Segunda	X	X	X	X	X	24 m
	Terça	—	X	X	—	—	6 m
	Quarta	X	—	X	X	X	18 m
	Quinta	X	—	X	—	X	8 m
	Sexta	X	—	X	—	—	2 m
	Sábado	—	—	—	—	—	—
	Domingo	X	X	—	—	—	6 m
Semana 3	Segunda	X	X	X	X	—	21 m
	Terça	—	X	X	X	X	24 m
	Quarta	X	—	—	X	X	13 m
	Quinta	—	—	—	—	—	—
	Sexta	—	X	—	X	—	17 m
	Sábado	X	—	X	—	X	8 m
	Domingo	X	X	X	X	X	23 m

MP

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	X	X	X	X	25 min
	Terça	X	X	X	X	X	25 min
	Quarta	X	X	X	X	X	25 min
	Quinta	X	X	X	X	X	25 min
	Sexta	X	X				15 min
	Sábado						
	Domingo						
Semana 2	Segunda		X	X			16 min
	Terça		X	X			16 min
	Quarta		X	X			16 min
	Quinta		X	X			16 min
	Sexta						
	Sábado						
	Domingo						
Semana 3	Segunda	X	X				16 min
	Terça		X				15 min
	Quarta		X				15 min
	Quinta	X	X				16 min
	Sexta	X					4 min
	Sábado						
	Domingo						

MV

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda						
	Terça	X	X	X			40 min.
	Quarta	X	X		X		40 min.
	Quinta		X	X			30 min.
	Sexta		X		X	X	40 min.
	Sábado						
	Domingo		X	X		X	40 min.
Semana 2	Segunda						
	Terça				X		20 min.
	Quarta		X		X	X	40 min.
	Quinta	X			X		30 min.
	Sexta		X		X		30 min.
	Sábado	X					10 min.
	Domingo		X		X	X	40 min.
Semana 3	Segunda						
	Terça		X		X	X	40 min.
	Quarta		X				40 min.
	Quinta		X		X		30 min.
	Sexta		X		X	X	40 min.
	Sábado						
	Domingo		X		X		30 min.

PS

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de associação
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X			X	X	22 min
	Terça						
	Quarta	X		X		X	22 min
	Quinta					X	10 min
	Sexta		X		X		20 min
	Sábado		X	X			20 min
Domingo							
Semana 2	Segunda	X		X		X	22 min
	Terça	X		X			10 min
	Quarta		X		X	X	20 min
	Quinta						
	Sexta		X		X	X	20 min
	Sábado						
Domingo					X	10 min	
Semana 3	Segunda						
	Terça	X			X	X	22 min
	Quarta					X	10 min
	Quinta						
	Sexta		X		X	X	20 min
	Sábado	X		X		X	22 min
Domingo							

RB

### Tabela de preenchimento de execução diária

Cada participante deverá, ao fim da realização diária dos exercícios, proceder ao preenchimento da tabela, com um X, relativamente ao dia em questão. De notar, que no caso de não ter tempo suficiente ou por qualquer motivo pessoal e não conseguir realizar todos os exercícios deverão ser assinalados, apenas, os exercícios realizados. É aconselhado o preenchimento no próprio dia, de modo a ter uma maior precisão de resultados.

		Respiração		Meditação		Visualização Mental	Tempo de execução
		Ex 1	Ex 2	Ex 1	Ex 2		
Semana 1	Segunda	X	X	X	X	X	3,2 hm
	Terça	X	X	X	X	X	3,5 hm
	Quarta	X	-	X	X	X	2,7 hm
	Quinta	X	-	X	X	X	2,5 hm
	Sexta	-	X	X	X	X	3,0 hm
	Sábado	X	X	X	X	X	3,4 hm
	Domingo	X	X	X	X	X	3,3 hm
Semana 2	Segunda	X	-	X	X	X	2,1 hm
	Terça	X	X	-	-	X	4,3 hm
	Quarta	-	X	X	-	X	4,5 hm
	Quinta	-	-	X	X	X	4,6 hm
	Sexta	X	X	X	X	X	3,3 hm
	Sábado	X	X	X	X	X	2,9 hm
	Domingo	X	X	X	X	X	3,6 hm
Semana 3	Segunda	X	-	X	-	X	6 hm
	Terça	X	X	-	X	X	2,9 hm
	Quarta	X	-	X	X	X	2,4 hm
	Quinta	X	X	-	-	X	4,5 hm
	Sexta	X	-	X	X	X	2,2 hm
	Sábado	X	X	X	X	X	2,0 hm
	Domingo	X	X	X	X	X	3,7 hm

SL