



**Politécnico  
Castelo Branco**

Escola Superior  
de Artes Aplicadas

# **O impacte da respiração abdomino-diafragmática do violista na execução da técnica instrumental de arco**

Rafaela Candeias Riscado

## **Orientador**

António José Carvalho Pereira

Maria Luísa Faria de Sousa Cerqueira Correia Castilho

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Música – Instrumento (viola) e Classe de Conjunto, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor António José Carvalho Pereira, e da Professora Coordenadora Doutora Maria Luísa Faria de Sousa Cerqueira Correia Castilho do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

**Outubro de 2025**



## **Composição do júri**

Presidente do júri

Doutor, João Pedro Martins Delgado

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

Branco

Vogais

Doutor, David Manuel Machado de Oliveira Cruz

Professor Auxiliar Convidado da Universidade de Aveiro

Doutor, António José Carvalho Pereira

Prof. Auxiliar Convidado da Universidade de Aveiro



## Dedicatória

Aos meus pais que sempre me proporcionaram tudo. À orientadora, *manager*, “professora”, amiga e mana Bia que sempre me incentivou a seguir este caminho e constantemente me citou Fernando Pessoa: *Pedras no caminho? Guardo todas, um dia vou construir um castelo...* (Pessoa)



## Agradecimentos

Na concretização deste trabalho tive, junto de mim, as melhores pessoas e profissionais.

Ao professor Gonçalo Ruivo, deixo um grande agradecimento, pela sua disponibilidade e pelos conselhos sábios que me puseram a pensar e que muito contribuíram para o desenvolvimento deste trabalho.

A par, agradeço também ao Conservatório Regional de Castelo Branco, a instituição que me abriu portas e possibilitou a realização da componente prática deste Relatório de Estágio, assim como aos quatro alunos que, de forma tão pronta e generosa, aceitaram colaborar comigo.

Deixo um agradecimento especial ao aluno a quem lecionei algumas aulas, pela atenção, respeito e curiosidade em aprender. Ficará na minha memória, pois, afinal de contas, foi o primeiro pupilo desta caminhada.

Ao professor António, que me orientou, ajudou e aturou. Sei que às vezes não foi fácil, mas a definição e concretização deste trabalho muito se devem à sua dedicação e apoio constante.

À professora Luísa, que tão prontamente aceitou orientar este trabalho e que, com o seu profissionalismo e dedicação, me ajudou a chegar a bom porto.

Aos meus amigos e amigas, em especial à Ester, pela motivação dada e pela curiosidade manifestada no decorrer deste trabalho.

Por fim, à Família - mãe, pai, Bia, Igor, avó e tia Bela! Os amigos escolhem-se, mas a família não - e eu, não poderia ter uma melhor! Bem-haja por tudo!



## Resumo

Respirar é um ato essencial à vida que acompanha e influencia todas as atividades diárias do ser humano, incidindo, por isso, ao nível da prática instrumental. Particularmente, a respiração abdomino-diafragmática, por gerar o mínimo de tensões e favorecer um melhor controlo respiratório, é a tipologia mais recomendada em relação às demais.

Sabe-se que a respiração tem impacte na produção de efeitos sonoros, no volume sonoro, nas mudanças de orientação do arco, na consistência e qualidade do som e na abordagem inicial do arco na corda. Contudo, o tempo limitado para a realização do presente projeto, obrigou à realização de uma avaliação prática do impacte da respiração abdomino-diafragmática apenas nos últimos três parâmetros da técnica anteriormente mencionados – aspetos identificados como fragilidades técnicas recorrentes nos alunos participantes.

O presente projeto de investigação, cuja intervenção foi concretizada no Conservatório Regional de Castelo Branco, propõe apurar qual o impacte da respiração abdomino-diafragmática na técnica instrumental de arco do violetista. Este estudo incidiu na seleção e implementação de métodos instrumentais e vocais que fornecessem exercícios práticos sobre esta tipologia de respiração e que se alinhassem com a especificidade técnica instrumental da violela.

Nesse sentido, os exercícios selecionados foram realizados por quatro alunos da classe de violela do Conservatório, com idades compreendidas entre os treze e os quinze anos de ambos os géneros e recolhidas as suas perceções relativas à execução instrumental em momento pré e pós intervenção. A metodologia adotada assentou igualmente na observação direta com posterior reflexão, bem como na recolha do parecer do professor cooperante ao longo do decorrer da intervenção através de duas entrevistas.

Embora os resultados apurados por observação direta, questionários e entrevistas variem, é possível apurar que a intervenção teve um saldo globalmente positivo, revelando que alguns alunos conseguiram aplicar a respiração abdomino-diafragmática durante a execução do instrumento, obtendo melhorias técnicas, por exemplo, na realização de mudanças de arco impercetíveis, no controlo do tremor do arco e na consistência sonora. No entanto, os resultados não foram homogéneos entre alunos, revelando que estratégias flexíveis e adaptadas às características individuais são fundamentais para potenciar os benefícios da respiração na técnica instrumental.

Consta também neste trabalho o Relatório de Estágio Profissional, referente à Prática de Ensino Supervisionada, centrado no desenvolvimento das competências docentes da professora estagiária e de aprendizagens dos alunos envolvidos.

## Palavras-chave

métodos respiratórios, respiração abdominal, respiração diafragmática, violela, técnica instrumental de arco



## **Abstract**

Breathing is an essential act of life that accompanies and influences all of the human being's daily activities, and therefore also affects instrumental practice. In particular, abdomino-diaphragmatic breathing, as it generates minimal tension and promotes better respiratory control, is the most recommended type of breathing compared to others.

It is known that breathing has an impact on the production of sound effects, on sound volume, on bow direction changes, on sound consistency and quality, and on the initial approach of the bow to the string. However, the limited time available for the completion of the present project made it necessary to conduct a practical assessment of the impact of abdomino-diaphragmatic breathing only on the last three parameters of the aforementioned technique—areas identified as recurring technical weaknesses among the participating students.

This research project, conducted at the Conservatório Regional de Castelo Branco, aims to find the impact of abdomino-diaphragmatic breathing on the bowing technique of the violist. The study focused on the selection and implementation of instrumental and vocal methods offering practical exercises on this type of breathing and aligning with the specific technical demands of the viola.

Accordingly, the selected exercises were performed by four students from the viola class at the Conservatory, aged between thirteen and fifteen years old, of both genders, and their perceptions about instrumental performance were collected both before and after the intervention. The adopted methodology was also based on direct observation, reflection, and the collection of the cooperating teacher's feedback throughout the intervention process, as well as through two interviews.

Although the results obtained through direct observation, questionnaires, and interviews varied, it is possible to conclude that the intervention had an overall positive outcome. Some students were able to apply abdomino-diaphragmatic breathing while playing, achieving technical improvements, for example, in performing imperceptible bow changes, in controlling bow tremor, and in sound consistency. Nevertheless, the results were not homogeneous among students, revealing that flexible strategies adapted to individual characteristics are essential to maximize the benefits of breathing in instrumental technique.

This work also includes the Professional Internship Report, referring to the Supervised Teaching Practice, which focuses on the development of the trainee teacher's teaching skills and on the learning processes of the participating students.

## **Keywords**

breathing methods, abdominal breathing, diaphragmatic breathing, viola, bowing technique



# Índice geral

Dedicatória .....	V
Agradecimentos.....	VII
Resumo.....	IX
Abstract .....	XI
Índice geral.....	XIII
Índice de figuras .....	XVI
Índice de gráficos.....	XVII
Índice de tabelas.....	XVIII
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos .....	XIX
Introdução.....	1
Parte I – Projeto de Investigação .....	3
Capítulo I – Revisão da literatura .....	5
1. Respiração em instrumentistas de cordas friccionadas.....	5
2. A respiração aplicada à técnica de arco da violeta.....	11
3. Métodos de aplicação da respiração abdomino-diafragmática na execução técnica instrumental e vocal.....	16
Capítulo II - Estudo de investigação.....	31
4. Metodologia .....	31
4.1. Descrição e caracterização dos participantes do estudo.....	32
4.2. Calendarização da intervenção.....	32
4.3. Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados .....	34
4.4. Comparação e seleção de método(s) .....	39
4.5. Parâmetros da técnica de arco a avaliar .....	40
5. Apresentação e análise de resultados .....	41
5.1. Observação direta.....	41
5.2. Questionários.....	44
5.3. Entrevistas .....	49
Capítulo III - Considerações finais .....	53
Parte II – Prática de Ensino Supervisionada.....	57
Capítulo I - Contextualização Escolar .....	59
1. Caracterização demográfica da cidade .....	59

2. Descrição e caracterização da instituição de acolhimento - Conservatório Regional de Castelo Branco .....	59
2.1. Condições físicas.....	60
2.2. População escolar .....	61
2.3. Modelo de Organização e gestão pedagógica .....	63
3. Atividades, projetos e programas internacionais .....	64
4. Oferta Formativa .....	65
5. Prática Supervisionada de violão do Conservatório Regional de Castelo Branco ....	66
5.1. Competências a desenvolver na disciplina de instrumento no 5º grau .....	66
5.2. Conteúdos programáticos .....	67
5.3. Objetivos Específicos das Provas Trimestrais de Instrumento do 5º grau .....	67
5.4. Critérios de avaliação das Provas Trimestrais de Instrumento (Violão) do 5º grau	68
5.5. Objetivos Específicos das Provas Globais de Instrumento do 5º grau.....	68
6. Prática Supervisionada de Classes de Conjunto do Conservatório Regional de Castelo Branco.....	69
6.1. Critérios de Avaliação .....	69
7. Caracterização da classe de instrumento.....	70
7.1. Classe de Violão .....	70
7.2. Caracterização do aluno de instrumento .....	70
8. Caracterização da classe de conjunto.....	70
8.1. Orquestra sinfónica .....	70
9. Prática de Ensino Supervisionada – Instrumento .....	72
9.1. Plano de estágio .....	72
9.2. Quadro síntese da prática de ensino supervisionada das aulas de instrumento.....	72
9.3. Planificações e reflexões .....	75
10. Prática de Ensino Supervisionada – Música de Conjunto .....	95
10.1. Plano de estágio .....	95
10.2. Quadro síntese da prática de ensino supervisionada das aulas de música de conjunto .....	95
10.3. Planificações e reflexões.....	98
11. Atividades extracurriculares .....	105
11.1. Audição de classe .....	105
Capítulo II - Reflexão final sobre a Prática de Ensino Supervisionada .....	107

Conclusão final .....	109
Bibliografia.....	111
Apêndices.....	115

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> Exercício "A cadeira" .....	20
<b>Figura 2</b> Exercício "Sintonia" .....	21
<b>Figura 3</b> Exercício "A dobradiça" .....	21
<b>Figura 4</b> Exercício "Mãos" .....	22
<b>Figura 5</b> Exercício no.4 .....	28
<b>Figura 6</b> Exercício no.2 .....	30
<b>Figura 7</b> Organograma .....	64

## Índice de gráficos

<b>Gráfico 1</b> Questionários - Gráfico síntese dos dados apurados (questão no.1) .....	45
<b>Gráfico 2</b> Questionários – Gráfico síntese dos dados apurados (questão no.2).....	46
<b>Gráfico 3</b> Questionários - Gráfico síntese dos dados apurados (questão no.1) .....	47
<b>Gráfico 4</b> Questionários - Gráfico síntese dos dados apurados (questão no.2) .....	49
<b>Gráfico 5</b> Número de alunos por disciplina de instrumento de acordo com os dados estatísticos das matrículas 2024/25.....	61

## Índice de tabelas

<b>Tabela 1</b>	Relaxamento muscular progressivo (RMP) - Grupos musculares .....	26
<b>Tabela 2</b>	Caracterização da amostra .....	32
<b>Tabela 3</b>	Cronograma da intervenção .....	33
<b>Tabela 4</b>	Estrutura dos questionários .....	35
<b>Tabela 5</b>	Guião da 1ª entrevista .....	38
<b>Tabela 6</b>	Guião da 2ª entrevista .....	39
<b>Tabela 7</b>	Quadro de docentes por disciplina referente ao ano letivo 2022/23.....	61
<b>Tabela 8</b>	Quadro de corpo não docente e respetivas funções referente ao ano letivo 2024/25 .....	63
<b>Tabela 9</b>	Oferta Formativa (Instrumentos).....	66
<b>Tabela 10</b>	Critérios de Avaliação das Provas de Instrumento do 5º grau.....	68
<b>Tabela 11</b>	Critérios de Avaliação de Classe de Conjunto.....	69
<b>Tabela 12</b>	Plano de Estágio (aulas de instrumento) .....	72
<b>Tabela 13</b>	Quadro síntese relativo às aulas de instrumento .....	72
<b>Tabela 14</b>	Planificação aula de instrumento (17/01/2025) .....	75
<b>Tabela 15</b>	Planificação aula de instrumento (24/01/2025) .....	77
<b>Tabela 16</b>	Planificação aula de instrumento (31/01/2025) .....	79
<b>Tabela 17</b>	Planificação aula de instrumento (07/02/2025) .....	82
<b>Tabela 18</b>	Planificação aula de instrumento (14/02/2025) .....	84
<b>Tabela 19</b>	Planificação aula de instrumento (21/02/2025) .....	86
<b>Tabela 20</b>	Planificação aula de instrumento (04/04/2025) .....	88
<b>Tabela 21</b>	Planificação aula de instrumento (09/05/2025) .....	90
<b>Tabela 22</b>	Planificação aula de instrumento (23/05/2025) .....	92
<b>Tabela 23</b>	Plano de Estágio (aulas de classe de conjunto).....	95
<b>Tabela 24</b>	Quadro síntese relativo às aulas de classe de conjunto .....	95
<b>Tabela 25</b>	Planificação aula de classe de conjunto (14/05/2025) .....	100

## **Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos**

**CRCB** - Conservatório Regional de Castelo Branco

**RMP** - Relaxamento muscular progressivo



## Introdução

Respirar é um ato vital e inerente à sobrevivência, realizado de forma inconsciente, à semelhança dos batimentos cardíacos (Hoppenot, 1991). Neste sentido, Henriques (2020) refere que a respiração acompanha e influencia todas as atividades diárias do ser humano, incidindo, por isso, ao nível da prática instrumental. Entre as diversas tipologias de respiração, destaca-se a abdomino-diafragmática [conceito explorado neste documento] que é reconhecida por minimizar tensões e favorecer um melhor controlo respiratório, sendo, por isso, recomendada em relação às demais (Llobet & Odam, 2010; Velasco, 2019).

Velasco (2019) considera que os cantores e instrumentistas de sopro são, à partida, conhecedores das potencialidades da respiração, sem a qual não se obtém emissão sonora. Em contrapartida, no universo das cordas friccionadas, Hoppenot (1991) e Velasco (2019) referem que a técnica de respiração permanece ignorada, contudo, Irvine et al. (2020) aponta o papel da respiração na libertação muscular, aspeto facilitador da execução técnica da violeta. Neste sentido, importa perceber com maior profundidade:

- Qual o impacto da respiração abdomino-diafragmática do violetista na aplicação da técnica instrumental do arco?

Desta forma, aponte os seguintes objetivos do estudo:

- aferir qual o impacto que a respiração abdomino-diafragmática do instrumentista tem na aplicação da técnica instrumental de arco da violeta;
- analisar métodos instrumentais e vocais que abordam e fornecem exercícios práticos sobre esta tipologia de respiração e que melhor se coadunam com a especificidade técnica instrumental da violeta;

Partindo deste enquadramento, desenvolveu-se a presente proposta de investigação, realizada no Conservatório Regional de Castelo Branco, motivada sobretudo pelas questões emergentes da experiência da autora enquanto estudante de ensino superior em violeta. Durante este ciclo de estudos, deparou-se com dificuldades significativas no controlo respiratório durante *performances* musicais, o que comprometia tanto a atmosfera musical pretendida como a qualidade da execução técnica.

Deste modo, ao longo dos estudos musicais, tornou-se evidente a necessidade de averiguar de que forma poderia controlar e usar este processo biológico a favor da execução da técnica instrumental. O estágio profissional realizado, igualmente documentado neste documento, proporcionou a oportunidade de acompanhar um aluno de violeta com problemas posturais que condicionavam a sua técnica instrumental, contribuindo igualmente para o avançar desta proposta de investigação.

O presente documento reúne, assim, o projeto de investigação sobre a intervenção realizada no Conservatório Regional de Castelo Branco e o relatório de estágio profissional realizado na mesma instituição, ambos com a participação de alunos da classe de violeta.

No projeto de investigação é aferido o impacto da respiração abdomino-diafragmática do violetista na execução da técnica do arco, através da aplicação de exercícios de estimulação

desta tipologia de respiração. Os dados foram recolhidos por meio de questionários aos alunos, entrevistas ao professor cooperante e através de observação direta e posterior reflexão da autora.

Por seu turno, o relatório de estágio profissional incluiu uma contextualização da instituição de acolhimento e é descrita e refletida a experiência da Prática de Ensino Supervisionada.

O documento encontra-se organizado em duas partes principais. A primeira é referente ao projeto de investigação e está dividida em três capítulos. No Capítulo I, é realizada uma revisão bibliográfica com base em livros, métodos e artigos sobre a respiração em instrumentistas de cordas friccionadas e a aplicação da respiração à técnica de arco da violeta. Por fim, apresenta-se um levantamento de métodos vocais e instrumentais com exercícios de respiração abdomino-diafragmática que se coadunam com as especificidades técnicas da violeta. No Capítulo II, é definida a metodologia adotada - questionários, entrevistas e observação direta - e apresentados os resultados obtidos. No Capítulo III são expostas as considerações finais do projeto de investigação.

A segunda parte diz respeito ao Relatório de Estágio Profissional e encontra-se dividida em dois capítulos. O Capítulo I compreende a contextualização da instituição de acolhimento, a caracterização da classe de violeta e, em particular, do aluno acompanhado, bem como da classe de conjunto e os critérios de avaliação e conteúdos programáticos de ambas as disciplinas. Além disso, inclui a descrição e reflexão do desenvolvimento da Prática de Ensino Supervisionada nas vertentes de Instrumento e Classe de Conjunto. O Capítulo II compreende uma reflexão final sobre as aprendizagens, os desafios enfrentados e o impacto desta experiência no desenvolvimento das competências de docência.

Por fim, apresenta-se uma conclusão global sobre o trabalho desenvolvido.

## **Parte I – Projeto de Investigação**



## Capítulo I – Revisão da literatura

### 1. Respiração em instrumentistas de cordas friccionadas

A respiração é um processo biológico indispensável à manutenção da vida (Henriques, 2020; Szücs, 2020). Para além de garantir a oxigenação do organismo, desempenha um papel fundamental ao nível fisiológico, influenciando as capacidades funcionais do organismo, a postura corporal e o grau de relaxamento muscular (Llobet & Odam, 2010; Szücs, 2020).

De acordo com Szücs (2020), ter a quantidade equilibrada de oxigénio no organismo é fundamental para a vida quotidiana, e, por conseguinte, para a prática musical. O autor refere que é graças à respiração, que o corpo, utilizado como complemento e suporte do instrumento durante a execução instrumental, poderá funcionar de forma equilibrada e otimizada.

Efetivamente, à semelhança dos atletas, também os instrumentistas usam o corpo de forma intensa, realizando movimentos precisos e rigorosos (Llobet & Odam, 2010; Silva, n.d.). **Deste modo, a prática de uma respiração consciente constitui um ponto de partida para equilibrar e otimizar as funções físicas do corpo humano** (Szücs, 2020) e, desta forma, impactar positivamente a execução instrumental.

Segundo Szücs (2020), a respiração é regulada principalmente a partir do centro respiratório localizado no bulbo raquidiano que recebe um vasto leque de informações e estabelece ligações com o sistema nervoso autónomo, com o sistema límbico e com o cérebro. Além disso, os centros superiores do sistema nervoso central também influenciam o centro respiratório. Efetivamente, as emoções influenciam a respiração através do sistema límbico e, através da conexão deste com o cérebro, torna-se possível um controlo intencional e consciente do processo respiratório (Szücs, 2020).

**Além da consciencialização da respiração, Llobet e Odam (2010) consideram que o conhecimento do mecanismo respiratório será também eficaz para a otimização do controlo respiratório, vantajoso para o alcance de uma maior capacidade e qualidade interpretativa na execução instrumental.**

Por um lado, os cantores e instrumentistas de sopro são conhecedores de que, se não usarem confortavelmente a respiração, não conseguirão frasear nem fazer música (Hoppenot, 1991; Velasco, 2019). O próprio ensino nos conservatórios de música reflete essa preocupação através da inclusão da prática de métodos de técnica respiratória - *Pranayama*, Respiração experimental de Middendorf e Método Schlaffhorst-Andersen, por exemplo (Silva, n.d.; Szücs, 2020).

Pelo contrário, no universo das cordas friccionadas, o qual a violeta integra, não é atribuída a devida importância à respiração, (Henriques, 2020; Llobet & Odam, 2010; Silva, n.d.; Szücs, 2020; Velasco, 2019), devendo-se talvez, ao facto deste processo biológico não se encontrar diretamente associado à produção de som (Hoppenot, 1991).

Na verdade, este panorama reflete-se no ensino da violeta, que omite a respiração e a importância da postura corporal relaxada, focando-se maioritariamente na aprendizagem

instrumental (Llobet & Odam, 2010; Szücs, 2020). No entanto, autores como Silva (n.d.), Szücs (2020) e Velasco (2019) apontam que a aprendizagem da respiração seria igualmente valiosa para estes instrumentistas.

Em consequência desta realidade, verificam-se casos de instrumentistas de corda que respiram de forma exagerada e descontrolada, que forçam a respiração para acompanhar a estrutura da frase musical concentrando a atenção na inspiração (Silva, n.d.; Velasco, 2019). Sobre estes últimos, Velasco (2019) enfatiza a necessidade do instrumentista compreender que, contrariamente à crença comum, a expiração constitui a fase ativa do ciclo respiratório.

Deste modo, e indo ao encontro do inicialmente mencionado por Llobet e Odam (2010), torna-se vital compreender o mecanismo respiratório. Sobre este, sabe-se que a respiração é assegurada pela inspiração - na qual o ar chega aos pulmões e o oxigénio nele presente é difundido no sangue, e a expiração - em que ocorre a passagem de dióxido de carbono do sangue para os pulmões a fim de ser expelido (Grist, 2021; Henriques, 2020; Llobet & Odam, 2010; Szücs, 2020).

Szücs (2020) refere que, geralmente o ritmo respiratório é trifásico, adicionando às fases já mencionadas, uma pausa respiratória na qual o diafragma permanece na sua posição central e todos os músculos envolvidos na respiração relaxam. Esta fase ocorre após a expiração e termina com um impulso de inspiração involuntário.

Ao nível dos componentes do sistema respiratório, destaca-se o diafragma, que é considerado o principal músculo responsável pela inspiração (Llobet & Odam, 2010; Tang & Bordoni, 2023). Trata-se de um músculo com formato de cúpula, posicionado transversalmente no corpo e que separa a cavidade torácica da abdominal (Grist, 2021; Llobet & Odam, 2010; Szücs, 2020). Está localizado na borda inferior da caixa torácica e encontra-se ligado à parte posterior da coluna vertebral (Szücs, 2020), com a sua base inserida nas costelas inferiores, no esterno e na região lombar (Llobet & Odam, 2010).

Grist (2021) acrescenta que o diafragma, responsável por 75% do aumento do volume dos pulmões, é equipado com poucos recetores sensoriais e que, por isso, não pode ser sentido diretamente. Deste modo, o que é sentido na respiração são os músculos de suporte da expiração, ou seja, os músculos abdominais e os músculos acessórios (oblíquos e intercostais) (Grist, 2021).

Além disso, Szücs (2020) refere que a eficiência do diafragma é estimulada através da respiração feita pelo nariz. Efetivamente, em alternativa a respirar pela boca, respirar pelo nariz implica maior resistência, pelo facto das vias aéreas serem mais estreitas, verificando-se uma maior pressão do diafragma, ativando-o e fortalecendo-o (Szücs, 2020).

Sobre o mecanismo, Hoppenot (1991), Szücs (2020) e Velasco (2019) referem que a inspiração é realizada a partir da tensão ativa do diafragma, aliada à distensão dos músculos abdominais e pélvicos; contrariamente, a expiração ocorre através da tensão ativa dos músculos abdominais que empurram para cima o diafragma quando está distendido.

A expiração depende essencialmente do trabalho ativo do abdómen e corresponde à fase respiratória capaz de proporcionar o relaxamento físico, a força necessária e a continuidade

de movimento (Hoppenot, 1991). Assim, segundo a autora, o ponto de maior importância do movimento respiratório, que corresponde ao verdadeiro centro da respiração, encontra-se no meio da barriga e não no peito, onde se encontram os pulmões.

Aos casos de instrumentistas anteriormente mencionados, adicionam-se os instrumentistas de corda que tendem a prender a respiração de forma inconsciente quando tocam (Irvine et al., 2020; Silva, n.d.; Velasco, 2019), bem como aqueles que usam apenas uma pequena parte da sua capacidade pulmonar, realizando a respiração através da parte alta dos pulmões (Hoppenot, 1991; Velasco, 2019).

Sobre estes últimos, Szücs (2020) refere que é comum certos componentes do mecanismo respiratório se encontrarem alterados, verificando-se o uso recorrente da denominada respiração superficial ao invés das demais. Idealmente, toda a área dos pulmões deve participar do processo respiratório, começando pelo espaço inferior em direção ao espaço superior dos mesmos (Szücs, 2020).

Segundo Hoppenot (1991) existem dois tipos de respiração, a “grande” e a “pequena”, que alternam conforme as necessidades do organismo, sendo que a eficácia da segunda, essencialmente abdominal, depende da correta execução da primeira. Por outro lado, a grande maioria das escolas de ensino da respiração concordam que o corpo humano pode ser dividido em três espaços respiratórios – inferior, médio e superior – que não correspondem aos locais onde o ar inalado realmente chega, mas sim, às áreas em que o movimento respiratório pode ser sentido (Szücs, 2020). Adicionalmente, verifica-se a respiração ativa que envolve o controlo consciente da pressão diafragmática e muscular, e que, por fornecer o suporte necessário à coluna de ar necessária à produção sonora, é particularmente essencial para cantores e instrumentistas de sopro (Llobet & Odam, 2010).

Assim, em conformidade com Szücs (2020), Devos (1966) e Llobet e Odam (2010) existem três tipologias de respiração fisiológica - alta ou clavicular, dorsal e abdominal – que, segundo Llobet e Odam (2010), deverão ser do conhecimento de todos os músicos.

De modo geral, a **respiração clavicular** é praticada a partir da elevação dos ombros, das clavículas e das costelas superiores (Llobet & Odam, 2010; Szücs, 2020). Como consequência, a parte inferior dos pulmões, que é a maior em volume, não é adequadamente ventilada (Llobet & Odam, 2010; Szücs, 2020) e a caixa torácica fica propensa a bloquear durante a expiração (Szücs, 2020).

Além disso, é uma tipologia de respiração que exige um significativo esforço muscular e dificulta o retorno do sangue ao coração, pelo que a musculatura das costas e pescoço fica propícia à criação de tensões. Essas tensões, que restringem a liberdade das mãos para executar movimentos precisos (Llobet & Odam, 2010), poderão dever-se ao movimento limitado ou inexistente do diafragma (Szücs, 2020).

A **respiração dorsal**, realizada através das costelas e da expansão do tórax, permite a entrada de mais ar nos pulmões, mas envolve uma posição antinatural do corpo e um elevado grau de tensão. Por estes motivos, constitui um tipo de respiração que também deverá ser evitado (Llobet & Odam, 2010).

Por sua vez, a **respiração abdominal** inclui a zona da pélvis e da parte inferior do abdómen até a região do umbigo, sendo esta a área que se expande devido à pressão aplicada sobre os órgãos abdominais (Szücs, 2020). Por este motivo, Hoppenot (1991) aponta que, para que a respiração no estado de vigília não se limite à parte superior dos pulmões, ou seja, a um abrir e fechar das costelas isoladas do ventre capaz, é necessário que a parte abdominal esteja suficientemente livre e distendida.

Grist (2021) refere que a respiração abdominal equilibra o sistema nervoso e atenua os sintomas físicos do stress, uma vez que o diafragma está conectado ao nervo vago que, quando estimulado, liberta neurotransmissores de relaxamento que abrandam os batimentos cardíacos. Por outro lado, Szücs (2020) aponta que esta tipologia de respiração faz movimentar os órgãos abdominais, como o estômago, os intestinos e o fígado, impactando positivamente no seu funcionamento e que, em simultâneo, massageia o coração, estimulando e melhorando a circulação sanguínea.

Neste sentido, Llobet e Odam (2010) e Velasco (2019) **referem a respiração abdominal como a forma mais natural e eficaz de respirar, que permite o máximo controlo e gera o mínimo de tensão. Por isso, de acordo com os autores, esta é a tipologia de respiração aconselhada para ser praticada durante a execução instrumental, no canto ou em qualquer outra atividade diária.**

De referir que a denominação desta tipologia de respiração gera conflitos pelo facto de envolver simultaneamente abdómen e diafragma, originando, por isso, designações como respiração abdominal e respiração diafragmática.

Sobre o assunto, Hamasaki (2020) toma os conceitos como sinónimos. No entanto, Cavalcante et al. (2018), Equipa Medicover (2024), Fogarty et al. (2018), Fonseca et al. (2020) e Kocjan et al. (2017) afirmam que são tipologias de respiração que se complementam, sendo que a musculatura abdominal tem maior impacte na expiração e o diafragma na inspiração. Szücs (2020) corrobora com a parceria existente, referindo que os músculos abdominais atuam como parceiros do diafragma.

No sentido do anteriormente mencionado, no presente trabalho, ambos os termos serão também tidos como sinónimos. Ademais, será também adotado como sinónimo o termo respiração abdomino-diafragmática - designação usada no documento do Serviço de Medicina Física e de Reabilitação do Centro Hospitalar e Universitário de São João intitulado “Exercícios de controlo ventilatório” (Exercícios de Controlo Ventilatório, n.d.) - por considerar a forma mais completa e clara para designar esta tipologia de respiração.

Entre as possíveis causas da inexecução da respiração abdomino-diafragmática destacam-se a ingestão de refeições pesadas, o consumo de bebidas gaseificadas e uma aprendizagem inadequada da técnica respiratória (Llobet & Odam, 2010). Ademais, aponta-se a permanência prolongada em posição sentada, o uso de sapatos de salto alto - que alteram o centro de gravidade do corpo -, bem como aspetos emocionais e psicológicos, como stress, nervosismo ou medo (Szücs, 2020). De igual modo, Hoppenot (1991), Irvine et al. (2020) e Velasco (2019) apontam fatores psicológicos como possíveis causas.

Além disso, considera-se igualmente impactante o uso de roupas apertadas que comprimam o abdómen (Llobet & Odam, 2010; Szücs, 2020) e a adoção de uma postura incorreta (Henriques, 2020; Hoppenot, 1991; Llobet & Odam, 2010; Szücs, 2020).

Sobre a postura, Velasco (2019) aponta a cabeça em posição rígida ou mal equilibrada no topo da coluna e a tensão do maxilar, estômago, pés e joelhos como possíveis causas de uma respiração pouco eficaz. O autor refere que, se o músico apresenta uma má postura, os músculos que permitem inspirar e expirar ficam reprimidos no seu movimento, impedindo que os pulmões se expandam como necessário. Desta forma, a respiração é limitada à parte alta dos pulmões, a um simples abrir e fechar das costelas separadas do ventre, causando no músico uma nefasta separação entre a parte alta e baixa do corpo (Velasco, 2019).

Com efeito, Velasco (2019) aponta que hábitos como respirar de forma exagerada e descontrolada envolvem, geralmente, um arqueamento desnecessário da coluna vertebral, prejudicando a estrutura da cabeça, do pescoço e a articulação das pernas e ancas. Como consequência, a sustentação do tronco disponível para os braços torna-se menos eficaz, fazendo com que estes se sintam inevitavelmente pesados e tensos, podendo, por exemplo, causar tremor no arco durante a execução instrumental da violeta.

Em concordância, Szücs (2020) considera a respiração um pré-requisito para a obtenção de uma postura eficaz durante a execução instrumental, essencial para o movimento e coordenação adequada dos braços e do corpo, e conseqüentemente, para a criação da técnica instrumental. Por outro lado, Llobet e Odam (2010) referem que a postura correta tem carácter individual, depende do instrumento a executar e é alcançada quando o peso do corpo está devidamente equilibrado. Segundo os autores, a postura correta parte, na posição em pé – do contato dos pés com o solo, e na posição sentada – através do osso da bacia.

Desta forma, os músculos conseguem suportar melhor o peso das diferentes partes do corpo, evitando sobrecargas desnecessárias e permitindo um bom funcionamento do corpo (Llobet & Odam, 2010). Segundo Szücs (2020), um fator que pode ajudar nesse processo é a respiração.

Assim, a postura e respiração estão interligadas (Henriques, 2020; Szücs, 2020). Uma postura incorreta da coluna vertebral e da caixa torácica pode dificultar o uso correto dos músculos respiratórios (Szücs, 2020; Velasco, 2019). Inversamente, uma técnica respiratória correta pode ter um impacto positivo na postura da coluna vertebral, uma vez que, durante a inspiração, as costelas se movem com a coluna (Szücs, 2020).

Llobet e Odam (2010) referem que, especificamente, na respiração abdomino-diafragmática, os órgãos abdominais são comprimidos para baixo e são ativados os músculos abdominais e os da bacia, impactando benéficamente sobre a região lombar da coluna. De acordo com os autores, uma respiração fisiologicamente correta, gera uma força designada força interna de sustentação, a qual permite a ligação adequada entre a parte inferior e superior do corpo.

Por fim, importa referir que a respiração condiciona outros domínios da execução instrumental, através do acesso à esfera psicológica, expressiva (Henriques, 2020; Llobet & Odam, 2010; Szücs, 2020) e espiritual (Hoppenot, 1991). Efetivamente, aponta-se a

respiração consciente como uma ferramenta eficaz para lidar com o stress e promover melhor autocontrolo (Silva, n.d.; Szücs, 2020), como um elo capaz de unir interpretes e audiência (Devos, 1966; Szücs, 2020), bem como ferramenta de comunicação e expressão (Szücs, 2020). Ademais, Szücs (2020) faz alusão que, na música do século XX, sons da respiração são usados como material musical.

## 2. A respiração aplicada à técnica de arco da violeta

O braço do violetista é algo altamente individualizado, resultando na singularidade da técnica de arco do instrumento (Irvine et al., 2020). Segundo, Michelle LaCourse (Irvine et al., 2020) tal, deve-se a fatores como o formato corporal, as dimensões, a flexibilidade e as proporções únicas do instrumentista, bem como do estilo próprio de aprendizagem, da abordagem pedagógica recebida no ensino inicial do instrumento, dos hábitos posturais, do nível de tensão, da gestão de energia, além de aspetos como inseguranças e atitude. Por esse motivo, Carol Rodland (Irvine et al., 2020) propõe a exploração de uma abordagem híbrida, que combine elementos da técnica de arco do violino e do violoncelo.

Assim, dada a impossibilidade de adotar uma abordagem padronizada para a técnica de arco da violeta, os conceitos da técnica de arco da violeta apresentados no presente subcapítulo foram recolhidos a partir de três fontes distintas: *Playing the Viola: Conversations with William Primrose* (Dalton, 1998), *The Karen Tuttle Legacy: A Resource and Guide for Viola Students, Teachers, and Performers* (Irvine et al., 2020) e *Rola oddechu w procesie tworzenia świadomych kreacji artystycznych na podstawie wybranych węgierskich kompozycji na altówkę* (Szücs, 2020).

A primeira fonte mencionada contém relatos do pedagogo da violeta mencionado no título, William Primrose (1904-1982), abordando a sua metodologia. *The Karen Tuttle Legacy: A Resource and Guide for Viola Students, Teachers, and Performers* (Irvine et al., 2020)<sup>1</sup> reúne testemunhos de alunos da pedagoga norte-americana Karen Tuttle (1920-2010), que relatam o seu contacto com a professora, bem como com a sua metodologia. Complementarmente, por dar ênfase à relação entre a respiração e a técnica de arco da violeta, foi também consultada a tese de doutoramento do violetista e pedagogo contemporâneo, Maté Szücs (1978-).

Sobre o **braço direito** do violetista, William Primrose (Dalton, 1998) refere a importância de conceber um braço dividido em três partes - braço superior, antebraço e arco - em que as duas primeiras não podem ser separadas devido à articulação do cotovelo. Com efeito, deverá ser construído um outro elo através do dedo médio e do polegar entre o arco e o antebraço. Note-se que esta afinidade entre dedos nunca deverá ser rígida, permitindo assim, a realização dos golpes de arco e evitar sons ásperos, irritantes, ruidosos e desagradáveis.

O **braço superior** deve adotar um papel de repouso – livre de tensão e de uso excessivo - devendo raramente ultrapassar o exigido pelo nível das quatro cordas (Dalton, 1998). Por seu turno, o **antebraço** atua, no golpe de arco básico, a partir do cotovelo, funcionando como uma dobradiça. Uma função muito importante do antebraço é o seu peso em oposição à pressão, bem como o conseqüente coeficiente de fricção aplicado à corda (Dalton, 1998).

Sobre o **pulso**, William Primrose (Dalton, 1998) refere a existência de certas ondulações no pulso, e que este não pode estar demasiado solto ou amorfo para que não seja fraco. No

---

<sup>1</sup> Colaboraram para a escrita deste livro: Jeffrey Irvine, Kim Kaskashian (1952 - ), Michelle LaCourse, Lynne Ramsey, Karen Ritscher (1952 – 2025) e Carol Rodland.

talão, considera uma linha reta desde a articulação superior do dedo indicador até ao cotovelo e aponta que a mão deve pairar numa posição relativamente plana, sobre a superfície do instrumento e o cavalete.

De acordo com William Primrose (Dalton, 1998), pressão e tocar viola são conceitos incompatíveis. Por esse motivo, a mão, o pulso e o braço superior não deverão posicionar-se num nível acima do arco, pois dessa forma, o som será reproduzido através de pressão. Neste sentido, Szücs (2020) considera que, usar a energia vital fornecida pela gravidade, torna desnecessária a produção sonora por meio da pressão ou esforço muscular, devendo a execução da violeta privilegiar o peso natural dos braços.

Além disso, Kim Kaskashian (1952– ) (Irvine et al., 2020) refere que Tuttle considerava que a maioria das questões sobre a mão direita e os ângulos do braço seriam resolvidas ao deixar o braço seguir a rotação da corda, certificando-se da transferência do seu peso para o arco. Segundo Tuttle, tal, chamar-se-ia “ação passiva” e teria influência na velocidade de arco.

Sobre a **mão direita**, esta deverá ter uma estrutura redonda e uma sensação de abertura e elasticidade da palma, a fim de permitir que a vibração do arco passe pelo braço – a designada “respiração do arco” -, criando um som com mais camadas (Irvine et al., 2020). Sobre este aspeto, Karen Ritscher (1952 – 2025) (Irvine et al., 2020) aponta que a mão direita não deverá estar em pronação excessiva e que os dedos não deverão permanecer afastados em demasia. Carol Rodland (Irvine et al., 2020) reforça esta ideia aludindo que tais ações podem resultar num som forçado e até em lesões.

Relativamente à **pega do arco**, Michelle LaCourse e Carol Rodland (Irvine et al., 2020) indicam que todos os ângulos e distâncias dependem da estrutura individual da mão, mas deverá haver uma sensação geral de que o arco "em posição neutra" está "pendurado nos dedos" ou "pendurado na base dos nós dos dedos". De acordo com estes autores, Tuttle proibia o termo "pegar no arco", pensando na mão direita como a que equilibra, suspende e manipula o arco (Irvine et al., 2020).

De acordo com Karen Ritscher (Irvine et al., 2020), Tuttle defendia a construção do poder e inteligência de cada dedo, uma vez que cada um tem a sua própria função. Nesse sentido, Michelle LaCourse (Irvine et al., 2020) refere que a construção da mão se inicia pela criação de um laço entre o polegar e o dedo médio na zona da impressão digital ou almofada do dedo, no qual a vara do arco deverá pousar. À semelhança de William Primrose (Dalton, 1998), o autor refere que o polegar deverá permanecer o mais livre e flexível possível, embora a sua conexão com o dedo médio tenha de ser forte.

Por seu turno, o dedo mindinho serve para equilibrar o peso do arco que está do outro lado do laço anteriormente mencionado. O dedo indicador é responsável pela transferência de peso do braço para a corda, bem como pela articulação. O dedo anelar controla o ângulo da vara e, conseqüentemente, contacto das crinas com a corda (Irvine et al., 2020). Note-se que William Primrose (Dalton, 1998) atribui a produção sonora de qualidade ao contacto das cerdas do arco com a corda.

O **movimento do arco**, de acordo com Carol Rodland, deverá ser feito paralelamente ao cavalete (Irvine et al., 2020). Em contrapartida, Kim Kashkashian refere que o arco deve ter resistência e uma orientação na diagonal em relação ao pé do cavalete ou à zona inferior da coluna do violonista. Segundo as autoras, para cada gesto musical, o violonista deverá combinar os três ingredientes básicos para criar som com o arco: velocidade, peso e ponto de contacto (Irvine et al., 2020).

Sobre a **mecânica do braço direito durante a execução da violoneta**, Carol Rodland (Irvine et al., 2020) incentiva que o movimento deve ser iniciado, em grande parte, a partir do meio das costas do violonista e que o ombro, o braço e o músculo peitoral precisam de ser flexíveis. A autora considera a eficácia em canalizar o som por todos os dedos em coordenação flexível e equilibrada com a mão, pulso, antebraço, braço, costas e respiração (Irvine et al., 2020).

Efetivamente, como constatado no anterior subcapítulo, fatores como a facilidade física e a eficácia do movimento, aliados a uma postura saudável, consciência respiratória, fluxo de energia e presença no espaço, impactam a execução da técnica instrumental da violoneta e, conseqüentemente, a qualidade da produção sonora (Irvine et al., 2020; Silva, n.d.). Com efeito, o movimento do arco, elemento decisivo para a qualidade do som, está também indiretamente relacionado com a respiração (Szücs, 2020). De acordo com Silva (n.d.) e Szücs (2020), o uso adequado da respiração, permite a alteração das propriedades do movimento do arco e, portanto, vários **efeitos sonoros** podem ser alcançados.

Além da **produção de efeitos sonoros**, aponta-se igualmente a impacte da respiração na **abordagem do arco na corda**. Segundo Henriques (2020) e Hoppenot (1991) inspirar antes de começar a interpretação resulta no tremor do arco, existindo a possibilidade de produzir um som agressivo e desagradável (Henriques, 2020). Deste modo, não reter o ar inspirado e fazer coincidir a chegada do arco na corda com a libertação desse mesmo ar, revela-se uma estratégia eficaz (Henriques, 2020; Irvine et al., 2020; Velasco, 2019).

De modo geral, o momento de contacto do arco na corda não deve ocorrer durante a redução do volume dos pulmões na fase de expiração, pois tal dificulta a obtenção de precisão e suavidade no ataque, devendo, por isso, acontecer quando a amplitude da caixa torácica está no seu estado inalterado (Henriques, 2020). Assim, o peito, a coluna e a pélvis estarão mais livres para se mover quando o ataque é concretizado e, é possível atingir um grau de precisão de ataque elevado (Henriques, 2020; Irvine et al., 2020).

Segundo Szücs (2020), a zona do arco em que o movimento é iniciado, determina qual a fase do ciclo respiratório a realizar. Assim, se o movimento for iniciado a partir do talão, é necessário expirar completamente o ar dos pulmões, de forma que a parte superior do corpo - tórax e abdómen - se contraia, provocando um movimento independente que fecha os braços e posiciona o talão sobre a corda. Em simultâneo, a mão esquerda, que suporta o instrumento, mover-se-á simetricamente para a direita (Szücs, 2020).

Por seu turno, Lynne Ramsey (Irvine et al., 2020) refere que Tuttle ensinava que, ao começar um arco para cima a partir da ponta, deve-se inspirar, a fim de abrir o peito e alongar o tronco, fazendo com que os braços se afastem naturalmente. Como a entrada de ar nos pulmões, influencia naturalmente a posição dos braços, a simetria do movimento é garantida (Szücs, 2020). Por seu turno, o autor considera que, para um posicionamento no meio do arco

na corda, é necessário ajustar a quantidade de ar nos pulmões, expandindo e contraindo o tórax para mover os braços naturalmente e posicionar o arco no local desejado.

Szücs (2020) refere ainda que o movimento de “aterragem” do arco deverá ocorrer entre as fases de inspiração e expiração, momentos nos quais os movimentos dos braços cessam, e o seu peso é transferido para o instrumento e o arco. De acordo com o autor, esses pontos de pausa na respiração são essenciais para aplicar o peso dos braços sobre o ponto único onde o arco irá pousar.

Ademais, Silva (n.d.) aponta que a respiração e os movimentos do tórax que a caracterizam, também podem ser usados para controlar o **volume e a dinâmica do som**. Jeffrey Irvine (Irvine et al. (2020) aponta que à medida que vamos para a ponta é comum apertar a violeta com o braço e com os ombros de forma a obter um som sustentado nesta zona do arco e durante a mudança de orientação do mesmo. O autor alerta que este esforço extra pode levar à tensão nos ombros e no braço e ao colapso de toda a cavidade torácica (Irvine et al., 2020). Szücs (2020) acrescenta que o movimento do arco será determinado pela **velocidade da respiração**, mas também pelo uso de um vibrato livre – movido pela gravidade e não pela força muscular.

Além disso, a respiração revela-se particularmente eficaz na execução das **mudanças de orientação do arco** (Szücs, 2020). De acordo com Velasco (2019), a inspiração e a expiração são a origem do que designamos por arco "para baixo" e arco "para cima", uma perspectiva que também encontra eco na metodologia de Szücs (2020). Segundo este autor, a respiração modifica a forma do peito, gerando um movimento automático das mãos. Assim, numa arcada descendente, deve-se iniciar a inspiração, de modo a expandir o peito e a afastar as mãos, resultando no movimento automático do arco. Pelo contrário, numa arcada ascendente, inicia-se a expiração e, deste modo, o peito contrai, as mãos começam a aproximar-se e o arco desloca-se automaticamente em direção ao talão (Szücs, 2020).

Em síntese, tocar na região do talão exige pulmões vazios; tocar no meio do arco requer pulmões parcialmente cheios; e na ponta, os pulmões devem estar completamente cheios de ar (Szücs, 2020). O autor acrescenta que o movimento respiratório deve ser contínuo e unidirecional, antecedendo o movimento do arco, ou seja, o braço segue a respiração com um ligeiro atraso.

Em particular, quando a peça exige mudanças rápidas do arco, observa-se, geralmente, uma tendência para considerar um compasso ou de um conjunto de compassos como um todo, dependendo se o movimento do arco é predominantemente ascendente ou descendente. Na prática, isso implica um planeamento rigoroso da respiração, já que o movimento da parte superior do corpo, incluindo os braços, e, conseqüentemente, o movimento do arco, mantém uma correspondência direta com a respiração (Szücs, 2020). Este uso contínuo da respiração é designado pelo autor como *perpetuum mobile*.

Esta perspectiva encontra eco nos relatos de Lynne Ramsey e Karen Rischer (Irvine et al., 2020), que documentam a abordagem pedagógica de Tuttle: no arco para cima, Tuttle pedia para inspirar e liderar com a viola até ao ponto de equilíbrio e, nesse ponto, “ceder” através da libertação dos ombros, do peito e do pescoço através de uma expiração em forma de suspiro

para uma mudança de arco para baixo. Segundo a autora, Tuttle afirmava que, se estas condições fossem respeitadas, as mudanças de orientação do arco aconteciam como reflexos (Irvine et al., 2020).

Em concordância, o testemunho de Jeffrey Irvine (Irvine et al. (2020) evidencia também que a tutora ensinava a inspirar durante a primeira metade de um arco para cima e expirar pelo diafragma aquando atingido o meio do arco ou do ponto de equilíbrio, continuando a expirar até à troca de arco. Além disso, refere que a mesma aconselhava a expirar pelo diafragma aquando atingido o meio do arco ou do ponto de equilíbrio, devendo sentir-se o estômago [diafragma] relaxar e sentir o tronco relaxado sobre as ancas.

Para a execução de mudanças de arco, os autores revelam outros métodos não relacionados com a respiração: liderança com o braço, antebraço ou cotovelo; rotação gradual do antebraço, pulso, mão, flexão do mindinho, libertação do polegar e inclinação para a direita dos dedos; *re-pull* (Irvine et al., 2020); movimentos compensatórios (Irvine et al., 2020; Szücs, 2020); movimento simétrico do arco (Dalton, 1998; Szücs, 2020).

### **3. Métodos de aplicação da respiração abdomino-diafragmática na execução técnica instrumental e vocal**

Os conceitos “respiração” e “relaxamento muscular” são indissociáveis (Hoppenot, 1991; Szücs, 2020). Por este motivo, para enfrentar dificuldades num destes domínios, deve-se considerar o duplo aspeto do problema (Hoppenot, 1991). Deste modo, quando se pretende que alguém tome consciência da respiração, deve agir-se com extrema cautela, nunca propondo qualquer tipo de técnica respiratória ao músico que não esteja naturalmente relaxado ou que não tenha alcançado, por meio de autocontrolo, o nível de relaxamento suficiente (Hoppenot, 1991). Neste sentido, a autora refere:

Si no se tiene en cuenta lo que un alumno puede soportar, se corre el peligro de bloquearlo definitivamente, de provocarle tensiones insoportables que le impiedam, aús más, cualquier acción. De modo que es preferible no atacar «de frente» la cuestión respiración y enforarla, en cambio, como la consecuencia de un estado tónico distendido y confiante com la posibilidad, en casos extremos, de aconsejar prudentemente una ayuda terapêutica si nos parece necesaria (Hoppenot, 1991, p. 132)<sup>2</sup>.

Efetivamente, a respiração consciente constitui um ponto de partida ideal para melhorar as funções físicas podendo, através de uma interferência excessiva e intencional, perturbar o fluxo natural da respiração (Szücs, 2020). Segundo o autor, diversas escolas de respiração desenvolveram diferentes abordagens para resolver este problema: o método Schlawffhorst-Andersen e o Método Dr. Parow são algumas dessas abordagens.

Numa perspetiva histórica, a abordagem de forma abrangente sobre a função e tratamento da respiração foi feita no século XX, pelo Doutor Julius Parow (1901 – 1985), que dirigia sanatórios para asmáticos e doentes pulmonares, para além de colaborar com cantores e instrumentistas (Szücs, 2020).

Segundo Szücs (2020), a metodologia de Julius Parow baseava-se no conhecimento detalhado dos processos respiratórios e na transmissão desse conhecimento aos pacientes, no diagnóstico individual das perturbações respiratórias e na elaboração de um programa de treino individualizado, que corrigia a postura e, treinava sobretudo os músculos acessórios essenciais para a respiração.

Graças à utilização correta desses músculos acessórios, deveria alcançar-se um movimento adequado do diafragma permitindo a adoção de uma respiração profunda e constante. Os exercícios de fortalecimento começavam pela parte inferior do corpo, subindo

---

<sup>2</sup> Se não tivermos em conta o que um aluno pode suportar, corremos o risco de bloqueá-lo definitivamente, de provocar tensões insuportáveis que impedirão qualquer ação. Por isso é preferível não atacar "de frente" a questão respiratória e focar nela, antes como consequência de um estado relaxado e confiante com a possibilidade, em casos extremos, de aconselhar prudentemente ajuda terapêutica se nos parecer necessária (Hoppenot, 1991, p. 132)

da zona média até à parte superior, acompanhando-se sempre de exercícios relaxantes e estimulantes - Middendorf: Respiração Consciente e Pranayama, por exemplo (Szücs, 2020).

No decorrer da revisão bibliográfica, foram consultados dezasseis métodos destinados a cantores, instrumentistas de sopro e agrupamentos camerísticos de canto ou sopro, dos quais serão apresentados, de seguida, alguns exercícios de apenas sete.

Esta seleção teve como critério principal o fornecimento de exercícios de estimulação da respiração abdomino-diafragmática. Tal, não se verificou em alguns dos métodos consultados, como é caso o método para trompa, *Thoughts on Playing the Horn Well* (Wekre, 1994), que apresentava apenas explicações teóricas sobre a respiração. Para além de explicações teóricas, constatou-se que muitos métodos abordam a prática da respiração através de exercícios práticos com o instrumento. Os mesmos foram excluídos, uma vez que não se coadunam com a execução instrumental da técnica da violeta.

Outros métodos ofereciam exercícios muito específicos para instrumentistas de sopro. Entre as várias finalidades aponta-se: desenvolvimento de resistência, da área intercostal e capacidade de ar, como é caso o *Warm-ups + Studies for Trumpet* (Stamp, n.d.); a estimulação da respiração abdominal com objetivo de tocar registos agudos como se verificou em *The Art of Playing Trumpet in the Upper Register* (Haas, 2011) ou o controle do fluxo de ar, como se verificou em *Embouchure Boot Camp - A Progressive Daily Routine for the Serious Instrumentalist* (Mckee et al., 2011). Por servirem aspetos técnicos necessários apenas aos instrumentistas de sopro, estes métodos foram também excluídos.

Pela especificidade e complexidade, o método *The Structure of Singing: System and Art in Vocal Technique* (Miller, 1986), foi também excluído pelo facto dos seus exercícios não serem considerados adequados para implementar em alunos cujo contacto com a respiração durante a execução instrumental era inexistente ou quase nula.

Apresentam-se, de seguida, alguns métodos e respetivos exercícios selecionados.

#### **Método a) *Vocal Warm-ups: 200 Exercises for Choral and Solo Singers* (Heizmann, 2019)**

O método *Vocal Warm-ups: 200 Exercises for Choral and Solo Singers* de Heizmann (2019) apresenta um conjunto de exercícios respiratórios, aquecimentos corporais e vocais e exercícios técnicos. Além disso, inclui sugestões finais sobre gestão de ensaio e sobre a aplicação dos exercícios propostos.

Na secção de exercícios respiratórios, Heizmann (2019) propõe duas tipologias distintas de exercícios - exercícios de controlo do fluxo de ar e exercícios de ativação dos músculos respiratórios e diafragma -, dos quais serão apresentados apenas os da segunda tipologia.

#### Exercícios de ativação dos músculos respiratórios e diafragma

##### Exercício 8

Faça uma respiração surpresa, ou seja, respire fundo de forma rápida, com a boca aberta e uma expressão facial de "surpresa". Expandam simultaneamente a boca e a região da faringe.

### Exercício 9

Expire com respirações curtas e fortes. Imagine que:

- descobriu um pouco de pó e quer soprá-lo com sopros curtos e fortes;
- está a segurar um dente-de-leão murcho e quer soprar para longe as sementes com o mínimo de sopros possível;

### Exercício 10

- Inspire lentamente, como através de um canudo, e depois expire lentamente através dele;
- Expire várias vezes, como se o estivesse a fazer através da válvula de um pneu de bicicleta;

### Exercício 11

Imagine que quer fazer um grande e inquieto grupo de pessoas ficar quieto usando o som *psst*. No entanto, como ninguém ouve o aviso *psst* no início, é obrigado a repeti-lo em diferentes níveis de intensidade.

### Exercício 12

Imite um antigo comboio a vapor com o som *tsh tsh tsh...* Comece lentamente - acelere - desacelere. Ao repetir o exercício, imagine como o sopro fica mais curto à medida que o comboio ganha velocidade e o volume diminui à medida que ele se afasta.

### Exercício 13

Imite um cão ofegante. Mantenha o peito parado e deixe o abdómen fazer o trabalho necessário. Este exercício não deve ser feito com muita frequência, pois pode facilmente causar tonturas.

### Exercício 14

Este exercício não só cria uma atmosfera positiva e relaxada, mas também solta músculos tensos e ativa o diafragma. Faça o coro imitar vários sons naturais, como:

- Uma brisa suave da noite com um suave *ffff* (*piano*)
- Uma tempestade severa com *sh* (*forte* ou *fortíssimo*)
- Um enxame de abelhas a aproximar-se e recuar com um crescendo suave em *z* (*mezzoforte – crescendo - decrescendo*)

## **Método b) *Respirazione e Scale* (Wye, 1980)**

*Respirazione e Scale* de Wye (1980) é um método destinado a flautistas, sendo que o apresentado constitui o quinto dos seis volumes publicados.

Estruturalmente, apresenta um capítulo sobre respiração e a sua relação com o corpo, com a capacidade torácica e com o fazeio musical, sendo que os capítulos posteriores são dedicados a escalas e arpejos, improvisação e a memória na execução musical. Além disso, neste volume em específico, Wye (1980) aborda como tirar o máximo proveito do estudo, como melhorar o desempenho e superar dificuldades específicas da flauta.

Para a prática da respiração apresenta dois exercícios - um deles, cujo objetivo é aprender a usar a respiração abdomino-diafragmática e outro, para promover a expansão da caixa torácica. Nesse sentido, e tendo em conta os propósitos do presente projeto de investigação, será apresentado apenas o exercício 1.

### Exercício 1

Coloque uma mão no abdómen. Ao inspirar, ele deve expandir; ao expirar, retraindo e voltar ao seu lugar. Inspire para “engordar” e expire para “emagrecer”.

Coloque as mãos nas ancas, com a palma da mão voltada para fora, de modo a que os pulsos repousem sobre o osso da anca. Respire conforme anteriormente indicado, empurrando o abdómen para fora, mas, desta vez, continuando a fase de inspiração alargando a caixa torácica lateralmente.

Lembre-se: fique mais largo, não mais alto!!

Se tiver dificuldade, tente:

- Sentar-se inclinado para frente até que as mãos toquem no chão, apoiando o abdómen nas coxas;
- Inspirar enquanto levanta levemente o tronco, sentindo o abdómen a pressionar as coxas;
- Deitar-se de costas no chão, colocando um livro sobre o abdómen. Ao inspirar, ele deve subir; ao expirar, descer;

### **Método c) A Oficina da Respiração: Um contributo metodológico na aprendizagem do oboé no ensino especializado de música no 2º e 3º ciclo (Martins, 2023)**

*A Oficina da Respiração: Um contributo metodológico na aprendizagem do oboé no ensino especializado de música no 2º e 3º ciclo* de Martins (2023) é um relatório de estágio realizado em outubro de 2023, no âmbito do Mestrado em Ensino de Música – Área de Especialização em Instrumento pela Universidade do Minho.

Martins (2023) centrou-se na criação de um método de respiração para ajudar o processo da aprendizagem da mesma, através de exercícios específicos que se adequam aos diversos parâmetros da respiração no oboé e que foram inspirados e adaptados a partir de outros autores para este instrumento.

Tendo em conta os objetivos do presente projeto de investigação recolheram-se os seguintes exercícios.

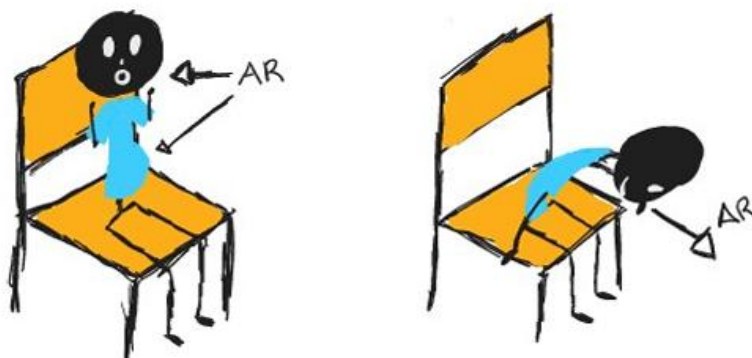
## Aquecimento para o relaxamento do corpo e da mente

### A cadeira

Antes de iniciar qualquer tipo de exercício de respiração é fundamental relaxar e preparar o corpo. Um aquecimento prévio pode ajudar a evitar o cansaço que os exercícios de respiração podem causar.

Este exercício, inspirado em Ray Still (1920-2014) *apud* Martins (2023), ajuda a libertar a tensão acumulada no corpo e deve ser repetido até obter uma sensação de “libertação total” de tensão e pressão, importante para uma melhor preparação da *performance*.

1. Sente-se de forma ereta com as pernas afastadas e os pés bem assentes no chão;
2. Inspire pelo nariz e crie tensão no corpo - cerrar os pulsos, fechar os braços e encolher os ombros, por exemplo;
3. Expire pela boca, libertando e relaxando todos os músculos, abanando os braços de forma livre e deixando cair o tronco conforme ilustrado na figura 1;



**Figura 1** Exercício "A cadeira"  
FONTE: (Martins, 2023, p.74)

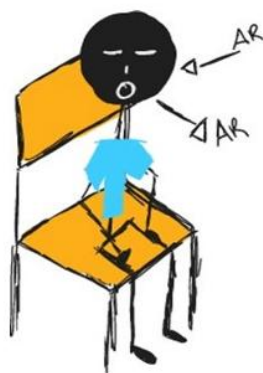
### Sintonia

Este exercício, inspirado em Neil Howell *apud* Martins (2023), possibilita sintonizar a respiração abdomino-diafragmática e abrandar o batimento cardíaco, relaxando e despertando o foco.

1. Sente-se colocando as mãos sobre as pernas;
2. Feche os olhos, concentrando-se na sua respiração e na forma como o músculo do diafragma se move. Inspire pelo nariz e expire pela boca conforme ilustrado na figura 2.<sup>3</sup>
3. Para despertar a mente, inspire o ar, sustenha-o e expire. Cada uma das fases deve durar seis tempos. Preste sempre atenção à respiração.

---

<sup>3</sup> Note-se que, segundo Grist (2021), não é possível sentir o diafragma, sendo apenas sentidos os efeitos do movimento do diafragma nos músculos abdominais e no gradil costal e não o músculo em si



**Figura 2** Exercício "Sintonia"  
FONTE: (Martins, 2023, p.75)

### A dobradiça

Este exercício, inspirado no método *The Breathing Gym* de Pilafian & Sheridan (2002), tem como objetivo aquecer os músculos posteriores (das costas) que adquirem importância na realização da respiração abdomino-diafragmática.

1. Incline-se para a frente, dobrando o tronco na zona da cintura;
2. Inspire profundamente de forma a subir a parte superior e posterior. O efeito pretendido é representado na figura 3;
3. Expire e deixe cair a cabeça e os braços;

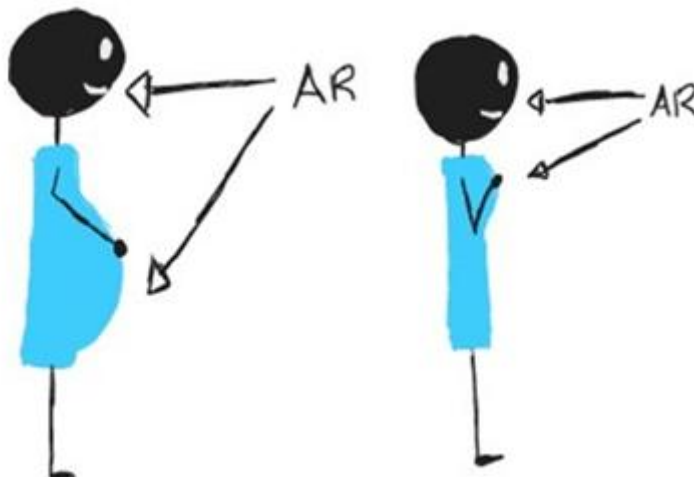


**Figura 3** Exercício "A dobradiça"  
FONTE: (Martins, 2023, p.75)

### Mãos

Este exercício, ilustrado na figura 4, pretende ajudar a compreender visualmente a expansão do diafragma, refletindo a importância da realização da respiração através da zona abdominal, comparativamente à respiração alta.

1. Coloque as mãos sobre a barriga e respire fundo. Observe que a mão se move, expandindo-se gradualmente e de forma perceptível, originando um reservatório de ar. Em simultâneo, sinta a expansão do diafragma <sup>4</sup>;
2. Coloque as mãos sobre o peito e respire fundo. Observe que, contrariamente ao sucedido no primeiro passo, estas se movem menos, originando assim, um reservatório de ar menor;



**Figura 4** Exercício "Mãos"  
FONTE: (Martins, 2023, p.76)

#### **Método d) Oboe Art and Method** (Schuring, 2009)

Em *Oboe Art and Method* de Martin Schuring (2009) o autor descreve em detalhe técnicas básicas da execução do oboé, fornecendo explicações sobre a respiração, a embocadura, a técnica dos dedos, articulação, fraseado, entre outros.

Respeitante à respiração, sugere um exercício cujo objetivo é promover uma respiração profunda adequada. Segundo Schuring (2009) a respiração profunda e tranquila, é aquela que envolve o diafragma e que leva o ar até ao fundo dos pulmões. Por este motivo, o termo foi considerado sinónimo de respiração abdomino-diafragmática.

#### Exercício

1. Sente-se na ponta da cadeira e deixe-se cair para a frente até que as suas mãos toquem no chão.
2. Relaxe e inspire. Certifique-se de que a postura está realmente relaxada e que o seu corpo está pendurado para a frente.

---

<sup>4</sup> Note-se que, segundo Grist (2021), não é possível sentir o diafragma, sendo apenas sentidos os efeitos do movimento do diafragma nos músculos abdominais e no gradil costal e não o músculo em si.

3. Respire. Deve sentir a sua barriga a expandir-se contra as pernas. Um observador deverá ver a parte inferior das suas costas a expandir-se.
4. Repita a respiração algumas vezes, especialmente se for uma sensação nova.
5. Sente-se ereto progressivamente de novo para não ficar com tonturas.
6. Tente realizar o exercício mais algumas vezes.
7. Ainda sentado, mova-se gradualmente para a posição ereta, continuando a respirar lenta e profundamente e mantendo a sensação anteriormente experimentada.

**Nota:** Deve ser possível manter a sensação em qualquer postura. Se a sensação de respirar profundamente não for familiar, precisa de repetir o exercício com mais frequência a fim de lembrar a técnica experimentada.

Sobre a sensação que o estudante deve ter neste tipo de respiração, Schuring (2009) refere que o abdómen deve expandir primeiro e só depois o peito, uma vez que a caixa torácica também tem músculos que podem ajudar a expandir os pulmões e estes devem ser usados apenas em segundo lugar.

De acordo com o autora, muitos estudantes, sob a impressão de que devem "respirar pelo diafragma", nunca enchem o peito (Schuring, 2009). Sobre o assunto, aponta que se deve inalar para todas as partes dos pulmões e que o professor deve verificar se isso está a ser feito colocando as mãos em ambos os lados das costas do aluno, logo abaixo das axilas. Se a respiração estiver a ser realizada da forma correta, depois da expansão do abdómen, a parte superior das costas também expande, forçando as mãos do professor a se separarem. Em suma, primeiro verifica-se a expansão da barriga, seguindo-se o peito em simultâneo com a parte superior das costas e, finalmente, a subida da parte superior do peito logo abaixo do pescoço.

#### **Método e) *Fitness for Brass* (Damrow, 1999)**

*Fitness for Brass* de Damrow (1999) contém exercícios respiratórios e destina-se a instrumentistas de trompete, corneta ou fliscorne avançados.

Antes de fornecer exercícios respiratórios, Damrow (1999) define os princípios básicos da postura, da inspiração e expiração. A par do exercício respiratório, o autor sugere ainda outros dois que envolvem a utilização do bocal. Por este motivo, apenas este, que se apresenta de seguida, foi extraído do método.

#### Exercício

1. Levante os braços acima da cabeça. Fique o mais alto possível, como se estivesse a tentar alcançar o teto;
2. Sopre, usando o som da letra F;
3. Relaxe os músculos abdominais e inspire como se estivesse bocejando (com a língua baixa). Sinta o estômago a expandir;
4. Sopre, usando o som da letra F. Relaxe e inspire novamente como se estivesse a bocejar;

5. Repita este exercício várias vezes;

Sobre a postura, aponta a importância de manter os ombros para baixo ao inspirar; de ficar ereto, como se alguém estivesse a puxar o topo da cabeça. Quanto à postura sentada, refere que o encosto da cadeira não deverá ser utilizado.

Relativamente à inspiração, refere que deverá ser usada a parte inferior do abdómen e que os pulmões se devem encher de baixo para cima. Além disso, aponta que o estômago se deve expandir quando isso for feito corretamente e que a parte inferior e lateral das costas e, eventualmente, o peito se devem expandir. Reforça a necessidade de manter um estado relaxado, a fim de permitir a expansão das referidas zonas e de manter a garganta bem aberta (como num bocejo) e a língua baixa, evitando tensão na garganta.

Por fim, alerta que elevar os ombros e expandir a parte superior do peito ao inalar é um erro comum nos instrumentistas de metais, aconselhando para isso, a manutenção dos músculos abdominais relaxados ao inalar.

Sobre a expiração, reforça a importância de expelir o ar usando os músculos abdominais, isso é, o suporte respiratório.

**Método f) Corpo del músico, El Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento** (Llobet & Odam, 2010)

*Corpo del músico, El Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento* de Llobet e Odam (2010), destinado a estudantes, músicos profissionais e professores de instrumento e de canto, tem como objetivo dar a conhecer o funcionamento do corpo durante a execução instrumental, assim como fornecer estratégias para evitar patologias a nível profissional.

Para a estimulação da respiração abdomino-diafragmática, os autores sugerem a realização do seguinte exercício:

1. Encha e esvazie lentamente os pulmões;
2. Faça um esforço para esvaziar completamente os pulmões;
3. Observe como empurra a barriga para dentro para expulsar todo o ar. Colocar a mão no abdómen ajudará a experimentar essa sensação;
4. Continue a respirar. Não tente fazê-lo rapidamente, pois pode sentir tonturas devido à eliminação excessiva de gases do sangue;
5. Concentre-se apenas na fase final da expiração e preste atenção em como o abdómen ajuda a comprimir os pulmões;
6. Concentre-se em inspirar o ar. A primeira coisa que se move é o abdómen, que se expande, para deixar o ar entrar nos pulmões;
7. Respire normalmente sem forçar a expulsão de todo o ar, e tente ter certeza de que os movimentos abdominais continuam. Se não conseguir, repita os passos anteriores. Se tiver sucesso, tente continuar a praticar estes movimentos respiratórios e certifique-se de os incorporar não apenas nos ensaios musicais, mas também na vida diária;

### Exercício para estimular a respiração profunda

1. Imagine que dividimos os pulmões em três porções. Respirar pelo nariz preenche a parte inferior e obriga a barriga a projetar-se. Se colocar as mãos na barriga e nas costelas, vai sentir e controlar melhor.
2. Continue a inspirar, expandindo o tórax, elevando as costelas e o peito enquanto o ar enche a porção média dos pulmões.
3. Preencha a parte superior dos pulmões, elevando a parte superior do tórax.
4. Expire o ar pela boca pressionando a barriga e baixando o peito para esvaziar os pulmões. Para manter uma frequência respiratória correta, conte mentalmente até cinco durante um ciclo respiratório. À medida que controla melhor a respiração, pode tentar fazer a contagem durante mais tempo, sustentando a respiração entre inspirações e expirações.

Além de exercícios respiratórios, os autores apresentam exercícios para o relaxamento muscular. Neste sentido, Llobet e Odam (2010) sugerem a realização do Relaxamento Muscular Progressivo (RMP), uma técnica que permite praticar o relaxamento muscular através da comparação de estados de tensão e relaxamento. Os autores referem que, embora seja uma técnica muito simples, quem já sofreu lesões ou doenças graves anteriormente, deve consultar o médico para verificar se existe algum risco antes de praticar o RMP, uma vez que a tensão muscular intensa pode agravar lesões anteriores.

### Preparação para o exercício

1. Escolha um local sossegado, sem distrações e sem música de fundo. Note-se que, ao habituar-se à técnica, poderá aplicá-la em qualquer situação e contexto. Tire tudo o que incomoda (como sapatos e joias) e use roupas largas. É preferível praticar antes das refeições para não interferir com a digestão.
2. Sente-se numa cadeira confortável sem cruzar os braços ou as pernas.
3. Respire profundamente [como anteriormente explicado pelos autores] antes de começar o exercício e sustenha a respiração durante o mesmo;
4. Algumas pessoas apresentam uma descida súbita da pressão arterial quando se levantam rapidamente, o que pode provocar desmaios. Por isso, no final da sessão, mantenha-se relaxado com os olhos fechados durante alguns segundos e depois levante-se lentamente.

### Exercício

#### Primeiro objetivo: Dominar o relaxamento

##### Passo no.1: A tensão

Selecione um grupo muscular seguindo a sequência sugerida na tabela de grupos musculares apresentada de seguida (tabela 1) e concentre-se nesse grupo. Inspire lentamente e contraia os músculos o máximo que conseguir durante cerca de oito segundos - se estiver a

usar a mão, feche o punho, se estiver a trabalhar os músculos do rosto, poderá fazer gestos, fechar bem os olhos, cerrar os dentes e até mexer as orelhas, por exemplo.

Embora possa ser difícil no início, tente não colocar sob tensão outros grupos musculares para além dos músculos que está a trabalhar, uma vez que, um dos objetivos do exercício é também conseguir isolar os músculos uns dos outros. Assim se estiver a forçar a mão, concentre-se em não forçar o braço ou o ombro, por exemplo.

Desta forma, aprenderá a fazer distinções muito precisas entre os músculos, mas deverá lembrar-se que não existe nenhuma parte do seu corpo que possa estar completamente isolada das outras. Note, por exemplo, que muitos movimentos das mãos ocorrem com os músculos do antebraço. Assim, quando tensiona a mão, deve haver sempre algum grau de tensão inevitável no antebraço.

Note que é importante sentir um elevado grau de tensão ou mesmo uma dor moderada em determinados momentos. No entanto, deve ter cuidado para não se magoar.

**Tabela 1** Relaxamento muscular progressivo (RMP) - Grupos musculares  
FONTE: (Llobet & Odam, 2010)

<b>Grupos musculares</b>			
Pé direito	Perna esquerda inteira	Todo o braço esquerdo	Perna e pé esquerdo
Perna e pé direito	Mão direita	Abdómen	Braço e antebraço esquerdos
Perna direita inteira	Todo o braço direito	Peito	Mão direita e antebraço
Pé esquerdo	Mão esquerda	Pescoço e ombros	Face
<i>Nota:</i> Se for canhoto, talvez prefira começar pelo lado esquerdo do corpo.			

#### Passo no.2: Relaxamento

Depois de manter a tensão durante oito segundos, relaxe gradualmente enquanto expira. É muito importante que perceba a diferença entre tensão e relaxamento. Mantenha-se relaxado durante cerca de 15 segundos e depois repita o ciclo de tensão/relaxamento. Provavelmente notará mais sensações na segunda vez que experimentar.

Pratique esta rotina com todos os grupos musculares da tabela 1 algumas vezes por dia até atingir uma profunda sensação de relaxamento físico.

### Segundo objetivo: Reduzir o tempo necessário para o relaxamento

Para conseguir reduzir o tempo necessário para o relaxamento, em vez de trabalhar com partes específicas do corpo, terá de seguir o mesmo procedimento de tensão/relaxamento com estas quatro áreas:

- 1.º Extremidades inferiores
- 2.º Abdómen e tórax
- 3.º Braços, ombros e pescoço
- 4.º Rosto

Assim, por exemplo, com a zona das extremidades inferiores, concentre-se nas pernas e nos pés ao mesmo tempo. Pratique a rotina de contração/relaxamento com estas áreas duas vezes por dia até atingir um bom nível de relaxamento.

### Terceiro objetivo: Relaxar sem necessidade de tensão prévia

Enquanto pratica o processo tensão/relaxamento com grupos musculares específicos, preste atenção à sua respiração. Inspire lentamente enquanto aumenta e mantém a tensão muscular.

Assim, enquanto relaxa os músculos e expira, diga uma palavra-chave como “relaxa”, “deixa ir”, “está tudo bem”, por exemplo. Depois de repetir este procedimento várias vezes, o seu cérebro associará esta frase ou palavra a um estado de relaxamento. Finalmente, e com a prática, a expressão por si só induzirá um estado de relaxamento sem que primeiro tenha de ser gerada tensão muscular.

### **Método g) *The Breathing Gym* (Pilafian & Sheridan, 2002)**

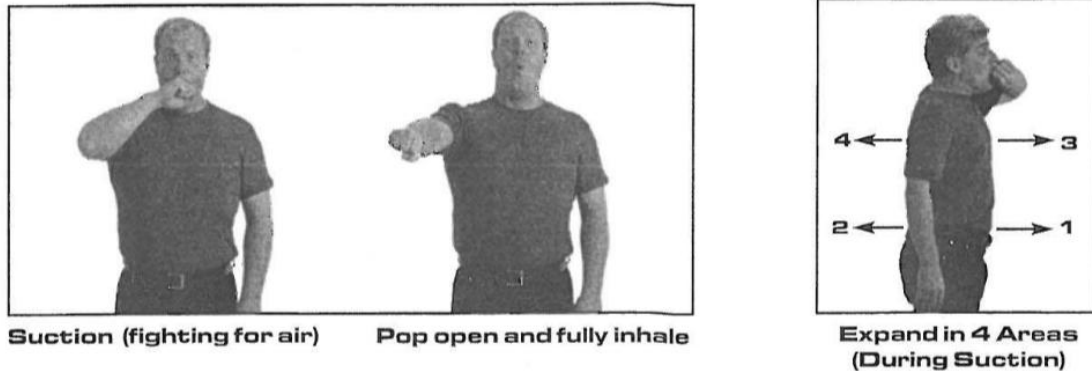
*The Breathing Gym* de Pilafian e Sheridan (2002), fornece, partindo da respiração, exercícios com finalidades distintas, nomeadamente para alongar, exercitar o fluxo de ar, a resistência, a flexibilidade e a concentração. O público-alvo deste método é o coro, a banda e a orquestra de sopros.

#### Exercícios de estimulação da respiração abdomino-diafragmática

##### 4) Terapia na Inalação

Exercício - Crie resistência/sucção na boca colocando a parte de trás da mão no local de inalação adequada conforme demonstrado na figura 5. Remova rapidamente a mão, criando um "estalo" sonoro e permitindo uma inalação rápida e profunda. Expire suavemente. Repita o exercício 4 a 6 vezes.

Finalidade - Este exercício de resistência que estimula a atividade abdominal, forçando os músculos abdominais a trabalhar. Permite a consciencialização e melhor uso desses músculos durante a respiração diária.



**Figura 5** Exercício no.4  
FONTE: (Pilafian & Sheridan, 2002)

#### 4a) Expansão de 2 áreas (Variação)

Repita o exercício acima descrito. Durante a sucção, tente expandir a parte frontal inferior do abdómen por 2 tempos e, de seguida, tente expandir a parte inferior das costas também por 2 tempos. Seguidamente, remova rapidamente a mão, de forma a criar um "estalo" sonoro e permitir uma inspiração rápida e profunda. De seguida, expire suavemente. Repita o processo 4 a 6 vezes.

#### 4b) Expansão de 4 áreas (Variação)

Repita o exercício acima. Durante a sucção, tente expandir a parte inferior frontal do abdómen por 2 tempos e, de seguida, tente expandir a parte inferior das costas por 2 tempos. Enquanto cria sucção, tente expandir a parte frontal superior do abdómen por 2 tempos e, de seguida, expandir a parte superior das costas por 2 tempos. Remova rapidamente a mão, criando um "estalo" sonoro e permitindo uma inspiração rápida e profunda. Expire suavemente e repita o todo o processo 4 a 6 vezes.

#### 4c) Leve fuga de ar (variação)

Mantenha as costas da mão sobre a boca, mas deixe o ar entrar levemente. Inale completamente em 3 segundos sob pressão.

Dicas:

- Deve-se sentir tensão na garganta e no abdómen durante a sucção;
- O foco, após a remoção da resistência, deve ser centrado na inalação. Esta parte da respiração é aberta e livre de resistência;

### Respirar para o cérebro - Exercícios para o foco

#### 17) "Siga a sua respiração"

Exercício - Expire pela boca e inspire pelo nariz. O ritmo da respiração deve ser normal e relaxado. Sente-se em silêncio por alguns minutos e siga apenas a sua respiração sem tentar regular conscientemente a velocidade ou profundidade. Uma das maneiras pelas quais podemos aumentar a nossa capacidade pulmonar é aumentar a amplitude de movimento na expiração. Assim, pense na expiração como sendo a primeira parte da respiração e na inspiração como a segunda.

Finalidade - É um exercício de aquecimento para o próximo exercício que, de seguida, se apresenta e destina-se a limpar a mente e a estimular o foco. Pode ser praticado a qualquer momento do dia.

#### 18) "6-6-6"

Exercício - Inspire, prenda a respiração e expire. Cada uma destas fases deverá durar 6 contagens/tempos (semínima = 60). O período de prender a respiração deve ser feito de forma aberta, ou seja, respiração suspensa em oposição a prender a respiração como se estivesse debaixo de água.

Propósito - Este exercício é usado para despertar o cérebro e limpar a mente.

Dicas para a realização do exercício:

- o formato da boca deve ser "oh" ou "whoa" na inalação;
- os melhores resultados deste exercício ocorrerão se a expiração for suave e uniforme durante toda a contagem da série;

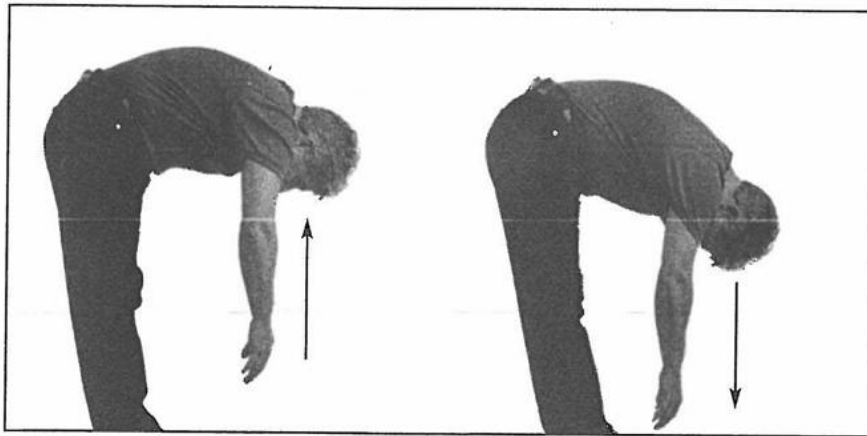
### Exercício de alongamentos

#### 2) Flop Over (cair)

Este alongamento possibilita a subida e descida consciente das partes do corpo usadas na respiração profunda.

1. Curve-se na altura da cintura;
2. Respire profundamente e, a cada expiração, deixe sua cabeça e braços caírem mais perto do chão;
3. A parte superior do corpo pode-se elevar ligeiramente durante a inalação;

**Nota:** Conforme demonstrado na figura 6, deixe a parte superior do corpo subir na inspiração e a cabeça e os braços caírem mais perto do chão na expiração.



**Figura 6** Exercício no.2  
FONTE: (Pilafian & Sheridan, 2002)

## Capítulo II - Estudo de investigação

### 4. Metodologia

A primeira fase do estudo envolveu a construção de uma base teórica sobre o assunto e o apuramento de exercícios de respiração abdomino-diafragmática de métodos já existentes. Importa referir que as fases iniciais incluíram, por ordem sequencial, as seguintes etapas: levantamento preliminar, refinamento da informação e posterior leitura exploratória.

Concluída esta fase, deu-se início à implementação dos exercícios respiratórios [seguidamente apresentados] no contexto da Prática de Ensino Supervisionada. A aplicação ocorreu com uma periodicidade semanal e foi integrada no tempo letivo da aula de instrumento, sendo os exercícios realizados de forma individual ou em pares por grau de estudo. A escolha da modalidade – individual ou pares – foi determinada pela disponibilidade existente para a realização das atividades propostas.

Pretendeu-se que os cinco exercícios selecionados fossem realizados sem o instrumento musical, com o objetivo de promover a realização da respiração abdomino-diafragmática de forma isolada. Após a sua realização, esperou-se que os alunos participantes no estudo tivessem adquirido as competências necessárias para a execução adequada desta tipologia de respiração.

Apenas após alcançada esta fase, foi introduzida a violeta e o arco, através da prática de cordas soltas e, posteriormente, escalas, orientações propostas por Jeffrey Irvine (Irvine et al., 2020) para a integração da respiração abdomino-diafragmática durante a execução instrumental da violeta. Nesta fase da intervenção, era expectável que os alunos conseguissem aplicar, no contexto da execução instrumental, as competências anteriormente adquiridas através dos exercícios respiratórios realizados isoladamente do instrumento.

Relativamente ao processo de aplicação dos exercícios, este incluía, numa fase inicial, uma apresentação da finalidade dos mesmos pela aluna estagiária, seguindo-se uma demonstração prática. De seguida, os alunos procediam à sua realização. De referir, que ao longo de todo o processo foram proporcionados momentos para o esclarecimento de possíveis dúvidas.

Considerando as etapas de investigação delineadas para o desenvolvimento do presente estudo, conclui-se que este se insere no âmbito da metodologia investigação-ação. Segundo Coutinho et al. (2009), este tipo de investigação caracteriza-se pela sua necessidade de resolver problemas reais, articulando, de forma cíclica, momentos de investigação e ação. Trata-se de uma abordagem crítica, auto-avaliativa, participativa e colaborativa, uma vez que todos os co-executores intervêm no processo.

De acordo com os mesmos autores, as principais técnicas e instrumentos usados neste tipo de metodologia incluem a observação direta, o diálogo, a análise documental, a aplicação de questionários, a realização de entrevistas, o registo audiovisual, entre outros. No caso da presente investigação, de natureza qualitativa, a recolha de dados foi realizada através das seguintes ferramentas: observação direta, entrevistas e questionários.

## 4.1. Descrição e caracterização dos participantes do estudo

Na tabela seguinte (tabela 2) é descrita a amostra de alunos participantes na intervenção.

**Tabela 2** Caracterização dos participantes do estudo  
(FONTE: Elaboração da Autora)

	<i>Idade</i>	<i>Grau</i>	<i>Anos de prática instrumental da violeta</i>
<i>Aluno 1</i>	15	5º grau	5
<i>Aluno 2</i>	14	5º grau	8
<i>Aluno 3</i>	13	4º grau	4
<i>Aluno 4</i>	13	4º grau	4

Os participantes do estudo (N=4) foram quatro alunos da classe de violeta do Conservatório Regional de Castelo Branco, com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos e que frequentavam, no ano letivo 2024-25, o 4º e 5º grau do Ensino Básico Articulado da Música. Esta seleção justificou-se pelo facto de se tratarem dos alunos mais avançados da classe, presumindo-se, assim, um maior contacto e domínio do instrumento. Os alunos integrantes foram designados por Aluno 1, Aluno 2, Aluno 3 e Aluno 4.

O Aluno 1 tinha quinze anos, encontrava-se em frequência do 5º grau e tocava violeta há cinco anos. O Aluno 2 tinha catorze anos, frequentava o 5º grau e tinha oito anos de prática instrumental da violeta. Ambos revelaram não ter qualquer problema respiratório ou condicionamento físico e que não praticavam nenhum desporto. O Aluno 3 tinha treze anos, encontrava-se em frequência do 4º grau e tinha quatro anos de prática instrumental. Revelou não ter conhecimento de ter qualquer tipo de doença respiratória e era praticante ativo de desporto (ginástica/dança). O Aluno 4 tinha treze anos, encontrava-se em frequência do 4º grau e tinha quatro anos de prática instrumental. Não praticava qualquer tipo de desporto e revelou não ter conhecimento de ter qualquer tipo de doença respiratória, no entanto, referiu que a sua respiração era essencialmente bucal.

## 4.2. Calendarização da intervenção

A direção pedagógica do Conservatório Regional de Castelo Branco foi informada da intenção da realização do presente projeto de investigação no dia 11 de fevereiro de 2025, dia do qual acusou a receção do documento “Consentimento Informado” (Apêndice B).

A “Circular Informativa” (Apêndice C), depois de assinada pela Direção Pedagógica, foi entregue na aula de violeta de cada aluno entre os dias 14 e 18 de fevereiro de 2025. Todos os Encarregados de Educação deram deferimento à mesma através do preenchimento do documento de autorização de participação anexo à circular.

Entre 21 e 28 de fevereiro de 2025, deu-se início à intervenção, através da aplicação do 1º Questionário (Apêndice D). A sua aplicação ocorreu no tempo letivo da disciplina de violeta.

Além disso, foi realizada, dia 28 de fevereiro, a 1ª Entrevista ao professor cooperante (Apêndice E), a fim de conhecer o seu percurso musical, a perspetiva do mesmo em relação à temática e em relação ao estado físico e psicológico, domínio técnico do arco e tipologia de respiração realizada pelos alunos participantes no estudo.

A aplicação dos exercícios respiratórios iniciou-se entre os dias 24 e 28 de março de 2025 e teve a duração de 8 semanas.

Finalizado o período de intervenção, foi aplicado o 2º Questionário (Apêndice D) a cada aluno, entre os dias 26 e 30 de maio de 2025. A sua aplicação decorreu, à semelhança do anterior questionário, no tempo letivo da disciplina da violeta.

Além disso, foi realizada na mesma semana, dia 26 de maio de 2025, a 2ª Entrevista ao professor cooperante (Apêndice E), que permitiu perceber a perspetiva do mesmo relativamente à intervenção e respetivos resultados.

A tabela 3 apresenta uma síntese do cronograma adotado para a realização da intervenção.

**Tabela 3** Cronograma da intervenção  
(FONTE: Elaboração da Autora)

<b>Data</b>	<b>Descrição</b>
<b>11 de fevereiro de 2025</b>	“Consentimento Informado” entregue na Direção Pedagógica do Conservatório
<b>14 a 18 de fevereiro de 2025</b>	“Declaração de Consentimento Informado” entregue aos alunos pertencentes à amostra para deferimento dos Encarregados de Educação
<b>Semana 21 a 28 de fevereiro de 2025</b>	Início da intervenção Aplicação do 1º Questionário aos alunos pertencentes à amostra
<b>Semana 17 a 21 de março de 2025</b>	Realização da 1ª Entrevista ao professor cooperante
<b>Semana 24 a 28 de março de 2025</b>	Implementação das ferramentas metodológicas Aplicação do exercício no.1 – “A cadeira” (Martins, 2023)

<b>Semana 31 de março a 4 de abril de 2025</b>	Aplicação do exercício no.2 – “Sintonia” (Martins, 2023)
<b>Semana 21 de abril a 9 de maio de 2025</b>	Aplicação do exercício no.3 – “A dobradiça” (Martins, 2023) Aplicação do exercício no.4 – “Mãos” (Martins, 2023)
<b>Semana de 12 a 16 de maio de 2025</b>	Aplicação do exercício no.5 (Schuring, 2009; Wye, 1980)
<b>Semana 19 a 23 de maio de 2025</b>	Aplicação da tipologia de respiração em cordas soltas
<b>Semana 26 a 30 de maio de 2025</b>	Aplicação da tipologia de respiração em escalas
<b>Semana 26 a 30 de maio de 2025</b>	Aplicação do 2º Questionário aos alunos pertencentes à amostra Realização da 2ª Entrevista ao professor cooperante

### 4.3. Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados

#### Observação direta

A etapa de implementação dos exercícios respiratórios foi acompanhada por um processo de observação direta, realizado pela aluna estagiária e pelo professor cooperante.

As informações recolhidas foram objeto de duas tipologias de reflexão: a reflexão na ação e a reflexão sobre a ação. De acordo com Schön (como citado em Coutinho et al., 2009) a reflexão na ação ocorre durante a própria prática letiva, fazendo parte do processo de observação, enquanto a reflexão sobre a ação tem lugar após a intervenção pedagógica com o objetivo de rever as operações efetuadas.

Neste sentido, os dados coletados através da observação direta são predominantemente descritivos dos participantes e das situações decorrentes.

#### Questionários

Segundo Oliveira et al. (2023), os estudos qualitativos procuram sempre captar o modo como os participantes percebem as questões em análise. Ao considerar os diferentes

pontos de vista, estes estudos permitem compreender o dinamismo interno das situações, geralmente invisível ao olhar do observador externo. Neste enquadramento, justificou-se a aplicação de questionários aos alunos participantes no presente projeto de investigação.

Os questionários (pré e pós intervenção) foram realizados de forma autónoma<sup>5</sup> pelos alunos participantes do estudo e recolhidos pelo professor cooperante, sendo o seu preenchimento antecedido por um momento destinado ao esclarecimento de dúvidas.

Os questionários foram realizados segundo as premissas constantes na seguinte tabela 4.

**Tabela 4** Estrutura dos questionários  
(FONTE: Elaboração da Autora)

<b>Secção</b>	<b>Categoria</b>
Inicial	Dados sociodemográficos de caracterização
1.	Técnica de arco, postura corporal, estado emocional dos estudantes durante a execução instrumental da violeta
2.	Prática da respiração abdomino-diafragmática

Embora anónimos, os questionários (anexo D) incluem uma secção inicial de recolha de alguns dados sociodemográficos de caracterização sobre os participantes, nomeadamente a idade, o grau de ensino e anos de prática instrumental da violeta. A recolha destes dados permite aferir em que fase do desenvolvimento físico e de aprendizagem os estudantes se encontram, bem como estabelecer um paralelismo entre as competências técnicas do arco da violeta adquiridas e as expectáveis para o seu grau de ensino.

De referir que estes materiais foram elaborados pela autora do estudo e são compostos por duas questões.

De acordo com Michelle LaCourse (Irvine et al., 2020), a individualização da técnica de arco da violeta, deve-se, entre outros fatores, aos hábitos específicos de postura corporal e de tensão muscular. Por seu turno, verifica-se uma interligação entre postura e respiração (Henriques, 2020; Martins, 2023; Szücs, 2020), sendo igualmente relevante considerar a relação destes fatores com o estado emocional do violetista (Martins, 2023). [consultar subcapítulo 1.2 da Revisão de Literatura]

Neste sentido, a primeira questão é composta por itens relativos à postura corporal e estado emocional dos estudantes durante a execução instrumental da violeta. Através de uma escala tipo Likert de cinco pontos, os participantes foram convidados a indicar a frequência com que experienciam as ações ou sensações mencionadas. Estas afirmações visavam aferir, com base na perceção dos alunos sobre a sua própria execução instrumental, fatores que pudessem perturbar a sua respiração e, conseqüentemente, a execução técnica do arco da violeta. Além disso, a primeira questão contemplava também itens técnicos relativos à

<sup>5</sup> Os questionários foram preenchidos sem a intervenção da professora estagiária e do professor cooperante, assegurando que as respostas dos alunos não sofreram qualquer influência externa.

execução do arco da violeta, nomeadamente as mudanças de orientação do arco, a consistência do corpo de som e o ataque do arco na corda. A seleção desses parâmetros fundamenta-se na revisão de literatura apresentada no subcapítulo 1.2, assim como na primeira entrevista realizada ao professor cooperante e na observação direta realizada durante as aulas de instrumento dos estudantes.

A segunda questão consistia numa tabela extraída do livro *El cuerpo del músico: Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento* de Llobet e Odam (2010), cuja autorização de utilização se encontra nos apêndices finais deste trabalho (Apêndice A). De acordo com os autores, esta atividade fornece orientações práticas que permitem aferir se o instrumentista se encontra a realizar a respiração abdomino-diafragmática:

Si una o más respuestas proceden de la primera columna, intenta mejorar la respiración para potenciar tu rendimiento y relajación. Si la mayoría de tus respuestas se encuentran en la segunda columna, es posible que ya estes recurriendo a la respiración abdominal, que es mucho más recomendable (Llobet & Odam, 2010, p.14).<sup>6</sup>

Importa reforçar que, no âmbito do presente estudo, os conceitos “respiração abdominal” e “respiração abdomino-diafragmática” são tomados como sinónimos [consultar subcapítulo 1.1 da Revisão de Literatura].

No que respeita à natureza das questões incluídas no questionário, a primeira recorre à escala tipo Likert, desenvolvida em 1932 por Rensis Likert (1903-1981) que permite verificar o nível de concordância do respondente perante uma série de afirmações que exprimem atitudes, opiniões ou crenças, sejam elas favoráveis ou não (Meireles, 2024). Neste sentido, foi possível aferir o grau de concordância dos estudantes face às afirmações sobre a sua técnica de arco, postura e relaxamento durante a execução instrumental da violeta.

De referir que, as escalas tipo Likert distinguem-se das escalas Likert na medida em que, nas primeiras, não se verifica a tentativa de combinar os itens selecionados. Por outro lado, a escala Likert é composta por itens que são combinados a fim de apurar uma medida quantitativa de um carácter ou traço de personalidade (Boone & Boone, 2012). Assim, classifica-se a escala empregue no presente estudo uma escala tipo Likert.

De acordo com Meireles (2024), as principais vantagens das escalas desta natureza são a simplicidade de construção e o uso de afirmações que não estão explicitamente ligadas à atitude estudada, permitindo assim, a inclusão de qualquer item que se verifique, empiricamente, ser coerente com o resultado. Além disso, a amplitude de respostas permitidas contribui para uma representação mais precisa da opinião do respondente em relação a cada afirmação. Contudo, apresenta a limitação de ser uma escala essencialmente ordinal, não permitindo medir quanto um respondente é mais favorável que outro, nem medir a quantidade de mudança na atitude após a exposição a determinados eventos (Meireles, 2024).

---

<sup>6</sup> Se uma ou mais respostas corresponderem à primeira coluna, tenta melhorar a respiração para potenciar o teu desempenho e relaxamento. Se a maioria das respostas se encontra na segunda coluna, é provável que já estejas a recorrer à respiração abdominal, que é muito mais recomendada (Llobet & Odam, 2010, p.14).

Por norma, as escalas tipo Likert apresentam opções de resposta com diferencial semântico que varia entre “Discordo totalmente” e “Concordo totalmente” (Meireles, 2024). De acordo com o autor, não existe um padrão para a descrição do diferencial semântico, mas é recomendável usar valores opostos – pequeno/grande, fraco/forte, por exemplo. No presente estudo, optou-se por um diferencial semântico entre “Nunca” e “Sempre”.

Relativamente ao número de pontos da escala, a de cinco pontos revela-se adequada, não só por garantir precisão, como também por facilitar e agilizar o processo de resposta (Dalmoro & Mendes Vieira, 2013). Assim, a escala adotada foi a de cinco pontos: Nunca (N), Raramente (R), Por vezes (PV), Frequentemente (F) e Sempre (S).

Relativamente ao número de itens, Dalmoro e Mendes Vieira (2013) referem que escalas com mais afirmações são, geralmente, mais indicadas para quando os entrevistados dominam o assunto objeto de estudo ou quando o objeto de estudo tem muitos atributos. O tamanho da amostra e os testes estatísticos que se pretendem usar na análise dos resultados influenciam a definição do número de itens, visto que, numa amostra pequena, um grande número de itens pode não dar uma base adequada para as análises estatísticas. Do mesmo modo, escalas com poucos itens podem limitar as análises, bem como gerar flutuações na normalidade dos dados (Dalmoro & Mendes Vieira, 2013). Considerando estas premissas, e tendo em conta as características da amostra e do objeto de estudo, a escala usada contém apenas seis itens.

Os dados oriundos das escalas tipo Likert permitem apenas a relação de equivalência (=) e a relação de comparação (>), aceitando, os dados coletados, apenas alguns tratamentos matemáticos ou estatísticos. Por esse motivo, os itens da escala tipo Likert enquadram-se na escala de medição ordinal (Boone & Boone, 2012).

De acordo com Boone e Boone (2012), as estatísticas descritivas recomendadas para escala de medição ordinal incluem a moda ou a mediana para tendência central e frequências para variabilidade. Por seu turno, Monteiro Feijó et al. (2020) referem que as estatísticas descritivas possíveis para representação dos resultados são: distribuição de frequências, gráficos de barras, de setores e *pizzas* e de diagrama de Pareto, além da moda como uma medida-resumo.

Neste sentido, na análise da primeira questão do questionário, será apresentada a distribuição do total de respondentes por cada nível de concordância através de um gráfico de barras, sendo também indicadas as respetivas modas. Relativamente à segunda questão, a análise será efetuada com base na percentagem de respostas por coluna da tabela, representada graficamente também através de um gráfico de barras.

## **Entrevistas**

A entrevista é uma estratégia interativa (Coutinho et al., 2009), que permite obter tanto dados objetivos - factos, estatísticas, registos, entre outros - como dados subjetivos - valores, atitudes e opiniões dos entrevistados (Oliveira et al., 2023).

No âmbito da pesquisa educacional, no qual a natureza do objeto do estudo exige uma interação entre o investigador e o objeto de estudo, a entrevista apresenta-se como uma técnica adequada para contextualizar experiências, vivências e significados, bem como para

a obtenção de informações junto dos intervenientes envolvidos nos fenómenos educativos (Oliveira et al., 2023; Stéfane Silva et al., 2021).

No presente estudo, foram realizadas duas entrevistas ao professor cooperante - uma em momento pré-intervenção e outra após a implementação da intervenção. A primeira entrevista foi realizada presencialmente nas instalações do Conservatório Regional de Castelo Branco, enquanto a segunda foi realizada, por motivos de ordem logística, sem contacto direto com o professor cooperante. Assim, as questões foram enviadas por escrito e, após reflexão, o professor respondeu e devolveu o documento devidamente preenchido.

O registo da primeira entrevista foi efetuado por gravação áudio, mediante o consentimento informado prévio do entrevistado. Posteriormente, procedeu-se à transcrição e à análise da mesma (Apêndice F). Tanto o material transcrito como a análise subsequente foram devolvidas ao entrevistado para sua consideração e eventual comentário, garantindo, assim, a fidelidade e transparência do processo.

As tabelas 5 e 6 apresentam os guiões de entrevistas estabelecidos.

## 1ª entrevista

**Tabela 5** Guião da 1ª entrevista  
(FONTE: Elaboração da autora)

<b>Categoria</b>	<b>Questões</b>
Caraterização da carreira profissional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo de lecionação</li> <li>• Trajetória como violetista</li> <li>• Conhecimentos do impacte da respiração</li> <li>• Prática de exercícios respiratórios</li> <li>• Relação entre a respiração e execução da violeta</li> </ul>
Perceção sobre técnica do arco, postura corporal e tipo de respiração	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas na técnica de arco dos alunos</li> <li>• Incidência de problemas técnicos do arco dos alunos</li> <li>• Perceção sobre a realização consciente da respiração abdominal-diafragmática</li> <li>• Caraterização da respiração e da postura dos alunos</li> <li>• Considerações sobre relaxamento dos alunos</li> </ul>

## 2ª entrevista

**Tabela 6** Guião da 2ª entrevista  
(FONTE: Elaboração da Autora)

Categoria	Questões
Perceções sobre o estudo de intervenção	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importância dos exercícios para a evolução técnica</li> <li>• Contributos da intervenção</li> <li>• Problemas técnicos minimizados</li> <li>• Impacto a nível postural</li> <li>• Avaliação da intervenção</li> </ul>

Estruturalmente, a primeira entrevista adotou um formato semiestruturado, combinando um guião com questões previamente formuladas pela autora, deixando espaço para a elaboração de questões abertas emergentes ao longo da interação, promovendo assim, espaço para a reflexão. A segunda, pelo motivo já mencionado, adotou um formato estruturado.

A primeira entrevista (pré-intervenção), composta por onze questões, teve como objetivo recolher informações sobre o percurso profissional do professor cooperante, bem como, obter, através da sua perceção, dados sobre a técnica do arco, postura corporal e tipo de respiração praticada pelos alunos participantes na intervenção durante a execução da instrumental da violeta.

A segunda entrevista (pós-intervenção) teve como principal finalidade recolher a perceção do professor cooperante relativamente aos resultados da intervenção aplicada nos alunos participantes, com especial foco nos parâmetros da técnica de arco da violeta seleccionados.

As questões formuladas são curtas e fundamentadas na revisão de literatura realizada na fase inicial do estudo. Alguns autores sugerem que as questões sejam organizadas por ordem de dificuldade - começando com perguntas gerais, seguindo para as complexas, depois para as sensíveis e terminando com as perguntas finais; enquanto outros mencionam a sua estruturação por blocos temáticos, também agrupados por nível de dificuldade (Oliveira et al., 2023). Assim, a formulação do roteiro das entrevistas procuraram articular ambas as abordagens, a fim de garantir uma sequência lógica.

## 4.4. Comparação e seleção de método(s)

Apurados os métodos com exercícios de estimulação da respiração abdomino-diafragmática, procedeu-se à sua leitura e análise. Dos mesmos, foram considerados relevantes os exercícios de assimilação dos diferentes tipos de respiração, a fim de os alunos participantes serem capazes de identificar, distinguir e praticar a tipologia de respiração pretendida. Além disso, a integração de exercícios de relaxamento físico e psicológico foi considerado um critério de seleção igualmente relevante.

Neste sentido, foram selecionados alguns exercícios dos métodos *Respirazione e Scale* de Wye (1980), *Oboe Art and Method* de Schuring (2009) e *A Oficina da Respiração: Um contributo metodológico na aprendizagem do oboé no ensino especializado de música no 2º e 3º ciclo* de Martins (2023).

Os exercícios propostos nos dois primeiros métodos mencionados apresentam semelhanças, diferenciando-se apenas por algumas variações que podem ser consideradas adaptações do mesmo exercício. Ambos têm como objetivo, promover a aprendizagem da respiração abdomino-diafragmática.

Por seu turno, *A Oficina da Respiração: Um contributo metodológico na aprendizagem do oboé no ensino especializado de música no 2º e 3º ciclo* de Martins (2023) apresenta exercícios de relaxamento físico e psicológico, bem como de aquecimento dos músculos intervenientes na respiração abdomino-diafragmática. Além destes, apresenta um exercício destinado à distinção das diferentes tipologias de respiração e outro relativo à consciencialização sobre a importância da prática da respiração abdomino-diafragmática.

Note-se que alguns exercícios propostos vão ao encontro de outros métodos revistos no que diz respeito à finalidade e procedimento. O exercício “A cadeira”, por exemplo, é semelhante ao Relaxamento Muscular Progressivo (RPM) apresentado por Llobet e Odam (2010). Por seu turno, os exercícios “Sintonia” e “A dobradiça” estabelecem semelhanças com os exercícios 18) “6-6-6” e 2) Flop Over, respetivamente, propostos em *The Breathing Gym* de Pilafian e Sheridan (2002). Assim, dada a curta duração da presente intervenção, foram selecionados os exercícios propostos por Martins (2023) por considerar uma versão simplificada dos mesmos.

No que respeita aos materiais necessários à aplicação da metodologia selecionada aponta-se apenas uma cadeira, a violeta e o arco.

#### **4.5. Parâmetros da técnica de arco a avaliar**

A revisão bibliográfica realizada permitiu aferir o impacto da respiração em diversos aspetos da execução técnica do arco da violeta – na produção de efeitos sonoros, na abordagem do arco na corda/ataque na corda, no volume sonoro, nas mudanças de orientação do arco, bem como na consistência e qualidade do som.

Por sua vez, a observação das aulas individuais de cada aluno e a entrevista realizada ao professor cooperante permitiram aferir quais as fragilidades da técnica de arco da violeta mais recorrentes e, deste modo, determinar os parâmetros da técnica do arco a avaliar.

Assim, os parâmetros a desenvolver e avaliar foram: as mudanças de orientação do arco, o ataque do mesmo na corda e a consistência do som.

## **5. Apresentação e análise de resultados**

### **5.1. Observação direta**

#### **Exercício 1**

Este exercício foi realizado três vezes seguidas, individualmente com os alunos 3 e 4, mas em dupla pelos alunos 1 e 2. Tal tornou-se necessário devido à gestão do tempo letivo de aula de instrumento.

Inicialmente, os alunos afirmaram entender a finalidade e o procedimento do exercício depois da sua explicação e exemplificação pela professora estagiária.

Na realização do terceiro passo do exercício, os quatro alunos revelaram dificuldade em descontraír o corpo na sua totalidade. Por este motivo, tornou-se necessário alertar verbalmente para a descontração do pescoço que se verificou, em todos os alunos, ficar paralelo ao chão sob tensão. Depois desta referência, os alunos mostraram-se mais descontraídos.

Assim, foi possível aferir que os quatro alunos mantêm o corpo, ou determinadas zonas dele, sob tensão muscular de forma inconsciente.

#### **Exercício 2**

Este exercício foi realizado três vezes, individualmente com os alunos 3 e 4, mas em dupla pelos alunos 1 e 2. Tal tornou-se necessário devido à gestão do tempo letivo de aula de instrumento.

Todos os alunos afirmaram entender o propósito do exercício e o seu procedimento depois da explicação e exemplificação pela professora estagiária.

Embora alertados para a descontração corporal, os alunos 2, 3 e 4 mostraram-se tensos durante a realização do exercício, algo evidenciado pelo punhos fechados, o modo de encosto à cadeira e o posicionamento dos ombros. Em contrapartida, tal não se verificou no aluno 1, que se manifestou descontraído durante a realização do exercício, fechando até os olhos.

Por seu turno, verificou-se dificuldade na fase de suspensão da respiração pelo aluno 2, tendo-se, por esse motivo, repetido o exercício cinco vezes de forma a tornar natural o processo.

#### **Exercício 3**

Este exercício foi realizado três vezes, em dupla por todos os alunos, alunos 1 e 2 e aluno 3 e 4, respetivamente. Tal tornou-se necessário devido à gestão do tempo letivo de aula de instrumento.

Além disso, a inexistência de aula de instrumento dos alunos 1 e 2 devido ao Feriado relativo ao Dia da Liberdade, impossibilitou a realização do exercício em paralelo com os

restantes alunos. Por este motivo, este foi transmitido e praticado, no caso destes alunos, na aula seguinte.

Todos os alunos demonstraram compreender o exercício e a sua finalidade.

Os alunos 1 e 3 realizaram o mesmo com facilidade, observando-se a subida da parte superior e posterior das costas, bem como um aparente relaxamento corporal. O aluno 3 referiu que estava habituado a realizar este exercício na sua atividade desportiva, embora com uma finalidade distinta.

Em contrapartida, o aluno 4 revelou dificuldades na realização do exercício, mantendo involuntariamente o pescoço estático e paralelo ao chão e os ombros elevados, revelando assim, sinais de tensão corporal. Por este motivo, a subida e descida da parte posterior das costas, não se observou. Depois de alertado para a necessidade de relaxamento do corpo, o estado corporal mostrou-se visivelmente mais relaxado e os resultados observáveis do exercício surgiram, embora de modo ténue.

Por seu turno, o aluno 2 também demonstrou alguma dificuldade na realização do exercício proposto, efetuando inicialmente uma respiração curta. Face à situação observada, o aluno foi alertado para a necessidade de efetuar uma respiração profunda, tendo sido feita uma contagem de cinco tempos em voz alta pela professora estagiária. Esta teve como objetivo controlar o período de inspiração (5 tempos) e de expiração (5 tempos), auxiliando à realização de uma respiração mais profunda. Esta metodologia revelou-se eficaz, surgindo assim, o efeito visual pretendido com este exercício.

#### **Exercício 4**

Este exercício foi realizado três vezes, em dupla por todos os alunos, alunos 1 e 2 e alunos 3 e 4, respetivamente. Tal tornou-se necessário devido à gestão do tempo letivo de aula de instrumento.

Além disso, os alunos 1 e 2 faltaram à aula de instrumento dessa semana pelo que não foi possível a realização dos exercícios em atraso e em paralelo com os restantes alunos. Por este motivo, os dois exercícios em atraso (exercício 3 e 4) foram transmitidos e praticados, por estes alunos, na mesma semana seguinte.

Todos os alunos demonstraram compreender o exercício e a sua finalidade.

Durante a realização do mesmo foi adicionado o pedido para que os alunos realizassem uma respiração audível e em sintonia com o colega. Deste modo, tornar-se-ia possível controlar a realização conjunta da respiração profunda, exigida pelo exercício.

Além disso, o exercício 4 possibilitou a recolha de dados sobre o estado do mecanismo respiratório dos alunos que se evidenciou divergente entre os alunos. Os alunos 1 e 3 afirmaram convictamente que a mão realizava maior movimento durante a respiração aquando sobre o abdómen. Em contrapartida, os alunos 2 e 4 afirmaram ser a mão sobre o peito que realizava um movimento de maior amplitude.

Embora os resultados sejam distintos, ambos os alunos foram elucidados sobre a variação de capacidade respiratória entre o respirar para o peito ou para o abdômen.

### **Exercício 5**

Este exercício foi realizado três vezes, em dupla por todos os alunos, alunos 1 e 2 e aluno 3 e 4, respectivamente. Tal tornou-se necessário devido à gestão do tempo letivo de aula de instrumento.

O exercício foi executado pelos alunos depois de explicado o procedimento e a sua finalidade pela professora estagiária.

O aluno 4 começou por tensionar os ombros, elevando-os, tendo sido, por isso, explicado novamente o exercício e aspetos visuais esperados como o movimento do abdômen, relaxamento do corpo, entre outros. A partir desse momento, o aluno conseguiu realizar o pretendido, embora transmitindo alguma dificuldade na sua execução.

O aluno 2 não realizava qualquer tipo de movimento significativo durante a sua respiração pressupondo a não realização da tipologia de respiração proposta. Face à dificuldade manifestada, foi pedido ao aluno que realizasse novamente o exercício 4 a fim de compreender o movimento do abdômen e do peito desejados. Além disso, foi pedido que se observasse durante a respiração através de um espelho. As estratégias adotadas revelaram-se eficazes na estimulação da realização da respiração abdomino-diafragmática.

Em contrapartida, os alunos 1 e 3 demonstraram realizar naturalmente a tipologia de respiração pretendida, evidenciando uma rápida resposta ao exercício proposto.

### **Aplicação em cordas soltas**

Esta atividade foi realizada individualmente por todos os alunos, tendo em conta as diferentes dificuldades evidenciadas pelos mesmos.

Inicialmente foram lembrados todos os conceitos já falados na prática dos anteriores exercícios partilhados e destacada a sua importância para a prática da atividade a realizar. De seguida, foi evidenciado o movimento dos membros superiores consequente da realização da respiração abdomino-diafragmática.

Os alunos 1, 2 e 3 mostraram compreender os conceitos abordados e o procedimento, tendo realizado várias arcadas – começando para cima e para baixo – sem dificuldade. Visualmente, os mesmos realizaram a atividade proposta com descontração aparente, com um som consistente, contínuo e camuflando as mudanças de orientação do arco. Além disso, a abordagem à corda foi feita naturalmente, sem esforço e com um som limpo e claro.

O aluno 4 mostrou compreender os conceitos abordados. Todavia, revelou ainda dificuldades na realização da tipologia de respiração abdomino-diafragmática. Por este motivo, o tempo destinado para esta atividade foi usado para retomar os exercícios anteriormente praticados não tendo sido introduzida a violeta na mesma semana dos restantes alunos.

## **Aplicação em escalas**

Esta atividade foi realizada individualmente por todos os alunos, tendo em conta as diferentes dificuldades evidenciadas pelos mesmos e as diferentes escalas em estudo no presente período trimestral.

Inicialmente foram lembrados todos os conceitos já falados, inclusive as sensações experienciadas durante a realização da respiração abdomino-diafragmática e durante a aplicação da mesma na execução de cordas soltas. Além disso, foi reforçada a importância do movimento dos membros superiores.

Os alunos 1 e 3 realizaram o exercício proposto, tendo conseguido transpor com facilidade o que teria feito no exercício anterior.

O aluno 4 continuou a evidenciar alguma dificuldade na realização da tipologia de respiração abdomino-diafragmática. A metodologia adotada passou pela realização dos anteriores exercícios e da auto-observação através de um espelho. Tendo sido observada uma evolução na realização do proposto, foi incluída a violeta. Primeiramente, as cordas soltas e de seguida a escala e estudo, Fá Maior (2 oitavas).

Por seu turno, o aluno 2 apresentou um panorama semelhante ao aluno 4. Por este motivo, a metodologia adotada foi a mesma, a qual mostrou solucionar as dificuldades inicialmente evidenciadas pelo aluno.

## **5.2. Questionários**

### **1º Questionário (pré-intervenção)**

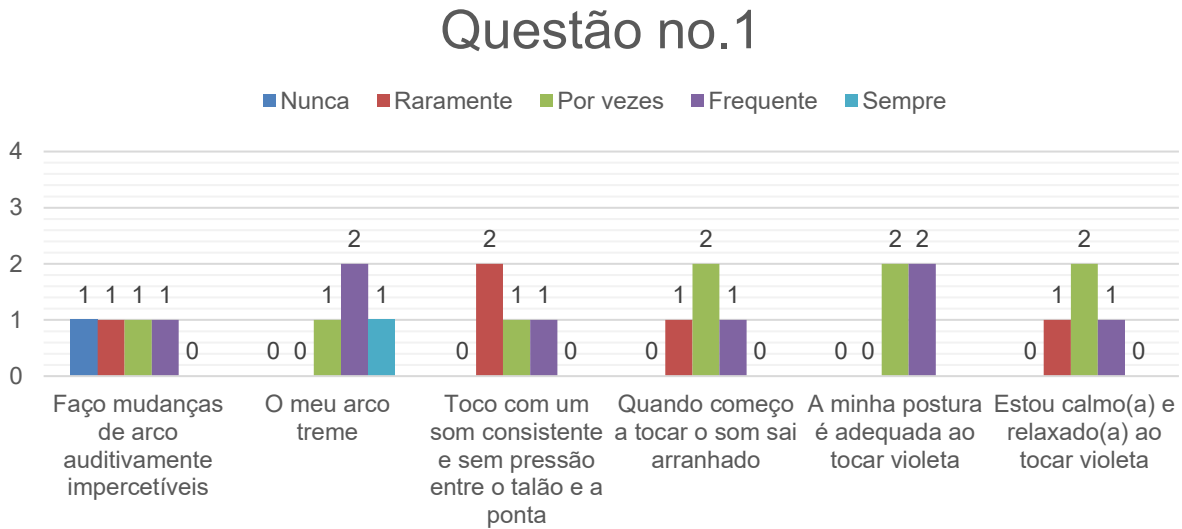
#### **Questão no.1**

A questão no.1 pretende avaliar percepções relativas à execução técnica do arco da violeta, postura corporal e estado emocional durante a execução instrumental.

Os dados obtidos apresentam-se, de seguida, sob a forma de gráfico de barras (gráfico 1). A cor associada a cada ponto da escala tipo-Likert é:

- Nunca (azul)
- Raramente (vermelho)
- Por vezes (verde)
- Frequentemente (roxo)
- Sempre (azul-claro)

**Gráfico 1** Questionários - Gráfico síntese dos dados apurados (questão no.1)  
(FONTE: Elaboração da autora)



No item “Faço mudanças de arco auditivamente impercetíveis” foi obtida uma resposta no grau de frequência “Nunca”, “Raramente”, “Por vezes” e “Frequentemente”, o que indica grande variação nas percepções dos alunos em relação a este aspeto técnico do arco da violeta. É, portanto, um item com um conjunto de respostas amodal.

Em relação ao item “O meu arco treme”, verifica-se maior incidência no grau de frequência “Frequentemente” (2 respostas), seguido por “Por vezes” (1) e “Sempre” (1). As respostas dadas sugerem que o tremor do arco é uma dificuldade comum entre os alunos participantes. A moda das respostas dadas incide no grau de frequência “Frequentemente”.

À terceira afirmação “Toco com um som consistente e sem pressão entre o talão e a ponta”, nenhum dos respondentes assinalou o grau de frequência “Sempre”. As respostas variaram entre “Raramente” (2 respostas), “Por vezes” (1 resposta) e “Frequentemente”, (1 resposta), evidenciando assim, a dificuldade percebida pelos alunos em manter a consistência do som e pressão ao longo do arco. A moda registada é “Raramente”.

Por seu turno, também não há uma constância em relação às respostas ao item “Quando começo a tocar o som sai arranhado”. A esta afirmação verifica-se uma incidência no grau de frequência “Por vezes” (2 respostas), seguindo-se o “Raramente” (1 resposta) e o “Frequentemente” (1 resposta). A moda, é assim, o grau de frequência “Por vezes”.

No item “A minha postura é adequada ao tocar violeta” a percepção dos alunos participantes no estudo revelou-se positiva. As respostas incidiram nos graus de frequência “Por vezes” (2 respostas) e “Frequentemente” (2 respostas) o que permite aferir que a postura é percebida como geralmente boa. Este item é bimodal, incidindo nos graus de frequência “Por vezes” e “Frequentemente”.

Ao item “Estou calmo(a) e relaxado(a) ao tocar violeta”, nenhum dos respondentes assinalou o grau de frequência “Sempre”. As respostas mais frequentes incidiram sobre o grau “Por vezes” (2 respostas), seguidas de “Raramente” e “Frequentemente” com uma resposta

cada, sugerindo que o estado tenso e/ou nervoso afeta parte dos respondentes. Este item obteve uma moda unimodal que incide no grau de frequência “Por vezes”.

A análise dos dados permite aferir variedades nas respostas, sugerindo a existência de diferentes consistências técnicas e percepções entre os participantes. As maiores dificuldades estão relacionadas com o controlo do arco, nomeadamente, tremores do arco e ataque e consistência do som. Em relação à postura e estado de relaxamento, embora percecionadas como razoavelmente boas, há margem para evolução.

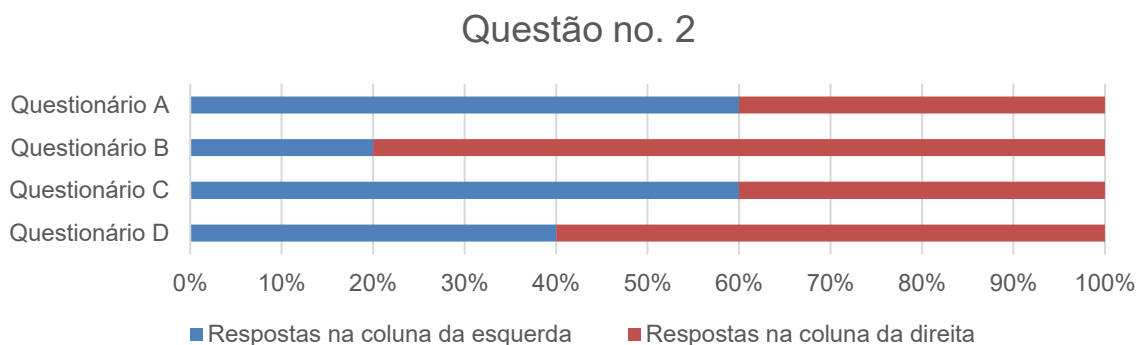
## Questão no.2

De acordo com os autores, a tabela extraída de *El cuerpo del músico: Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento* de Llobet e Odam (2010) oferece diretrizes práticas que permitem aferir se o instrumentista realiza a respiração abdomino-diafragmática.

Assim, se uma ou mais respostas estiverem na primeira coluna (coluna da esquerda), os autores recomendam ao instrumentista que tente melhorar a sua respiração, a fim de melhorar o seu desempenho e relaxamento. Pelo contrário, se a maior parte das respostas estiver na segunda coluna (coluna da direita), Llobet e Odam (2010) sugerem a possibilidade do instrumentista estar já a recorrer à respiração abdomino-diafragmática, que é a mais recomendada.

Seguidamente, encontram-se uma representação percentual das respostas dadas em cada questionário sob a forma de gráfico de barras (gráfico 2) <sup>7</sup>.

**Gráfico 2** Questionários – Gráfico síntese dos dados apurados (questão no.2)  
(FONTE: Elaboração da autora)



Os gráficos apresentados evidenciam que metade dos alunos possivelmente não realizam a respiração abdomino-diafragmática, uma vez que apresentam uma maioria de respostas na coluna da esquerda.

<sup>7</sup> Não existe correspondência entre a designação numérica dos questionários e a designação numérica dos alunos participantes no estudo, uma vez que o anonimato foi preservado no preenchimento dos questionários.

Em contrapartida, os questionários denominados no gráfico 2, Questionários B e D, apresentam mais de metade das suas respostas na coluna da direita, indicando que os alunos respondentes realizam mais ações respiratórias características da tipologia de respiração abdomino-diafragmática.

## 2º Questionário (pós-intervenção)

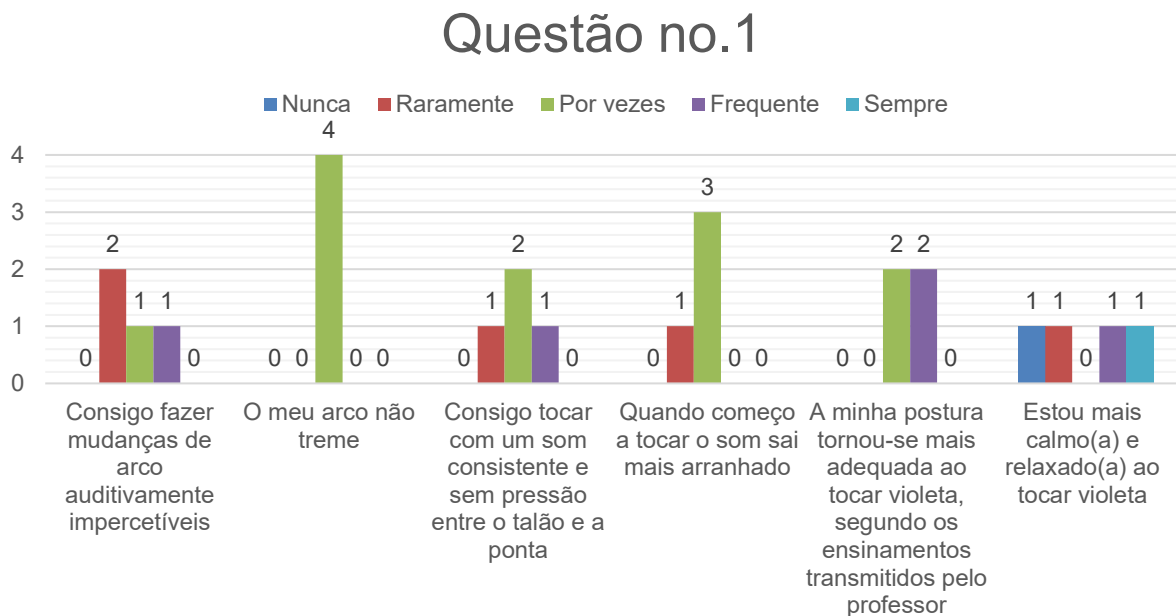
### Questão no.1

A questão no.1 pretende avaliar perceções relativas à execução técnica do arco da violeta, postura corporal e estado emocional durante a execução instrumental depois de realizados os exercícios respiratórios. Esperou-se que os alunos estivessem, nesta fase, a realizar a tipologia de respiração abdomino-diafragmática.

Os dados obtidos apresentam-se, de seguida, sob a forma de gráfico de barras (gráfico 3). A cor associada a cada ponto da escala tipo-Likert é:

- Nunca (azul)
- Raramente (vermelho)
- Por vezes (verde)
- Frequentemente (roxo)
- Sempre (azul-claro)

**Gráfico 3** Questionários - Gráfico síntese dos dados apurados (questão no.1)  
(FONTE: Elaboração da autora)



No item “Consigo fazer mudanças de arco auditivamente impercetíveis” foram obtidas respostas no grau de frequência “Raramente” (2 respostas) e no grau “Por vezes” (1 resposta) e “Frequentemente” (1 resposta), indicando que há uma grande variação nas percepções dos alunos em relação a este aspeto técnico do arco da violeta. A moda neste item incide no grau “Por vezes”.

Em relação ao item “O meu arco não treme”, verifica-se uma sintonia nas respostas dadas que incidiram sobre o grau de frequência “Por vezes”. Estas sugerem que o tremor do arco é uma dificuldade que surge ocasionalmente em todos alunos participantes. A moda neste item incide no grau “Por vezes”.

À terceira afirmação “Consigo tocar com um som consistente e sem pressão entre o talão e a ponta”, nenhum dos respondentes assinalou os graus de frequência extremos “Nunca” e “Sempre”. As respostas variaram entre “Raramente” (1 resposta), “Por vezes” (2 respostas) e “Frequentemente” (1 resposta), evidenciando assim, que metade dos alunos percecionam ter um desempenho quase oposto na execução deste aspeto técnico do arco. Pelo contrário, dois alunos consideram que manter a consistência do som e pressão ao longo do arco é algo que conseguem fazer, mas não de forma contínua. A moda neste item incide no grau “Por vezes”.

Em relação às respostas ao item “Quando começo a tocar o som sai mais arranhado”, verifica-se uma incidência no grau de frequência “Por vezes” (3 respostas), seguindo-se o “Raramente” (1 resposta). A moda das respostas dadas a este item incide, à semelhança dos anteriores, sobre o grau de frequência “Por vezes”.

Por seu turno, no item “A minha postura tornou-se mais adequada ao tocar violeta, segundo os ensinamentos transmitidos pelo professor” a percepção dos alunos participantes no estudo revelou-se positiva. As respostas incidiram nos graus de frequência “Por vezes” (2 respostas) e “Frequentemente” (2 respostas) o que permite aferir que a postura é percebida como ocasional ou geralmente boa. Este item é, portanto, bimodal.

Ao item “Estou mais calmo(a) e relaxado(a) ao tocar violeta” as respostas dadas indicam que a percepção do estado psicológico e físico pelos estudantes é bastante distinta. As respostas incidem sobre os graus de frequência “Nunca” (1 resposta), “Raramente” (1 resposta), “Frequentemente” (1 resposta) e “Sempre” (1 resposta). Neste sentido, este é um item amodal.

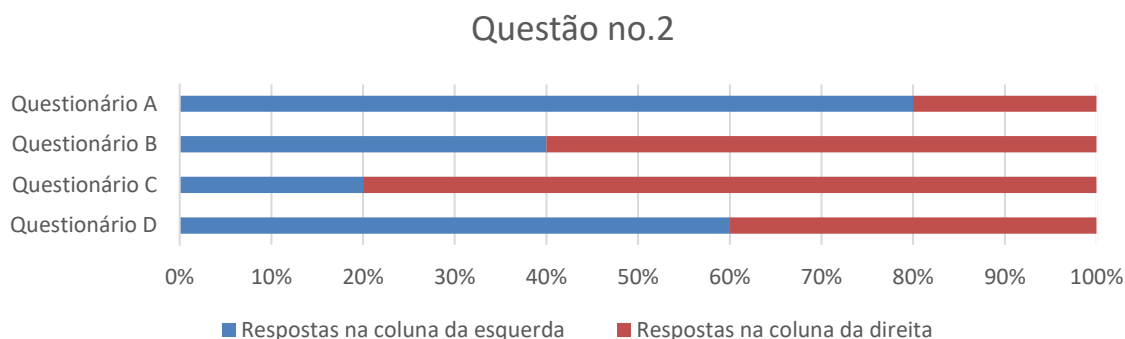
A análise dos dados evidencia uma percepção diversificada por parte dos participantes em relação ao seu domínio técnico, bem como ao seu estado físico e psicológico, sugerindo que o grupo se encontra em diferentes estágios de desenvolvimento técnico. No entanto, há também indicadores de consenso, como por exemplo no item relativo ao controlo do tremor do arco, onde todos os alunos partilham a percepção de uma dificuldade ocasional comum. Por outro lado, a postura é percecionada de forma positiva, refletindo os impactos das orientações dadas. Respeitante ao estado de relaxamento verifica-se uma disparidade nas respostas, o que talvez se deva à experiência subjetiva de cada aluno que pode estar condicionada por fatores individuais de fator preponderante, como a confiança, o nível de preparação, entre outros.

## Questão no.2

De acordo com os autores, a tabela extraída de *El cuerpo del músico: Manual de mantenimiento para un máximo rendimento* de Llobet e Odam (2010) oferece diretrizes práticas que permitem aferir se o instrumentista realiza a respiração abdomino-diafragmática. Esperou-se que, na fase em que foi submetido o 2º Questionário (pós-intervenção), os alunos já compreendessem e realizassem a tipologia de respiração pretendida.

Seguidamente, encontram-se, sob a forma de gráfico de barras (gráfico 4), uma representação percentual das respostas dadas depois de implementados os exercícios de respiração propostos.<sup>8</sup>

**Gráfico 4** Questionários - Gráfico síntese dos dados apurados (questão no.2)  
(FONTE: Elaboração da autora)



Os gráficos apresentados evidenciam que metade dos alunos possivelmente não realizam a respiração abdomino-diafragmática, uma vez que apresentam uma maioria de respostas na coluna da esquerda, 80% e 60% respetivamente.

Em contrapartida, dois questionários apresentam mais de metade das suas respostas na coluna da direita - 80% e 60% respetivamente, o que indica que os alunos respondentes realizam mais ações respiratórias características da tipologia de respiração abdomino-diafragmática.

## 5.3. Entrevistas

### 1ª Entrevista (pré-intervenção)

A 1ª Entrevista decorreu em formato presencial nas instalações do Conservatório Regional de Castelo Branco e teve a duração de 30 minutos.

O professor entrevistado apontou ter conhecimentos sobre o impacte da respiração, em particular da respiração abdomino-diafragmática, na execução técnica do arco da violeta, ainda que os tenha adquirido de forma empírica e realizado apenas pontualmente. Além disso,

<sup>8</sup> Não existe correspondência entre a designação numérica dos questionários e a designação numérica dos alunos participantes no estudo, uma vez que o anonimato foi preservado no preenchimento dos questionários.

referiu que durante o seu percurso académico foi sendo alertado para a questão da respiração na execução do instrumento, assim como, o relaxamento a ela associado.

Dos vinte anos que leciona, refletiu que o modo como o ensino artístico especializado da música está estruturado impossibilita a apresentação destes e outros conceitos que, o mesmo considera importantes no complemento à aprendizagem do instrumento.

Sobre os alunos participantes na intervenção, o professor considerou que, de modo geral, a suas respirações são tensas e destaca a manutenção de um estado de descontração do braço direito que permita aplicar o peso do braço no arco, como a principal dificuldade destes alunos. Ademais, revelou acreditar que esta é uma dificuldade transversal a qualquer grau de estudo, idade ou ano de estudo da violeta. Neste sentido, referiu que:

Fazem-se muitos exercícios para tentar transmitir essa consciência do próprio peso do braço aos alunos, mas, a partir do momento em que pegam no arco, parece que todos esses exercícios desaparecem. [...] numa primeira fase, aparece sempre por força no segurar o arco, e isso depois bloqueia tudo aquilo que vai desde a mão até às costas, no prolongamento do braço. [...] (Anexo F)

Entre as causas apontadas, o professor apontou como potencial fator a forte preocupação com a execução e leitura correta da partitura, que direciona toda a atenção para as notas, fazendo com que a respiração e a postura corporal sejam postas em segundo plano ou ignoradas.

De acordo com o professor entrevistado, as tensões resultantes, impactam no controlo e estado de consciência do braço e, conseqüentemente, na produção sonora natural e sem pressão excessiva do arco sobre a corda.

Ao nível da postura corporal, apontou que, no caso específico dos alunos participantes no estudo, impera a rigidez durante a execução instrumental da violeta apesar do estímulo feito durante as aulas para o relaxamento corporal. Sobre o assunto, referiu que os alunos têm momentos de descontração na execução da violeta nos tempos letivos, ainda que de uma forma inconsciente e que, depois de exercícios de relaxamento, o comportamento tenso ressurge, na maioria das vezes, na aula seguinte.

Além disso, considerou que, no caso específico de dois alunos participantes no estudo, o comportamento tenso poderá estar relacionado com as atividades extracurriculares desportivas que realizam. Sobre o assunto, o professor menciona que apenas os alunos de 4º grau frequentam este tipo de atividades:

[...] tudo aquilo que nós tentamos utilizar aqui [execução da violeta] como o controle do peso e a descontração muscular, nas atividades extracurriculares deles é precisamente o contrário. A ginástica rítmica e acrobática, que é tudo movimentos tensos e mesmo na mecanização de exercícios. O ballet acaba por ser mais rígido. [...] (Anexo F)

Na opinião do professor entrevistado, este não desenvolveu pesquisa na área tempo suficiente - com o mesmo aluno ou com o mesmo grupo de alunos -, impossibilitando assim, aferir a eficácia da prática consciente da respiração abdomino-diafragmática como

metodologia eficaz para solucionar os problemas técnicos na execução do arco da violeta. No entanto, considera a potencialidade dos exercícios como um auxílio para uma maior consciência do peso do corpo e com diferentes impactes consequentes na execução da violeta.

## **2ª Entrevista (pós-intervenção)**

A 2ª Entrevista foi realizada, por motivos de ordem logística, sem contacto direto com o professor cooperante. As questões foram enviadas por escrito e, após reflexão, o professor respondeu e devolveu o documento devidamente preenchido.

O professor cooperante considerou que os exercícios propostos contribuíram para uma maior consciencialização do corpo e da sua relação com o instrumento. Destacou ainda a relevância do relaxamento e da respiração a ele associada para a evolução dos alunos participantes na intervenção. No entanto, sublinhou a necessidade de prática contínua dos exercícios como elemento complementar para alcançar uma abordagem mais natural na execução instrumental.

Em relação aos resultados obtidos, o professor evidenciou progressos no controlo no manuseamento do arco, com consequente redução do seu tremor durante a execução da violeta, bem como a obtenção de um som consistente e sem pressão, do talão até à ponta, parâmetros esses considerados os que mais beneficiaram com a intervenção realizada.

O docente mencionou igualmente a obtenção de resultados satisfatórios no momento, associando-os à disponibilidade dos alunos para a realização dos exercícios propostos. Acrescentou que, com mais tempo e maior autonomia, os alunos poderiam desenvolver uma prática mais consciente e natural, tanto em contexto de sala de aula como no seu estudo individual, consolidado assim, o trabalho efetuado.

Apesar das dificuldades inerentes à pormenorização e individualização dos parâmetros técnicos na faixa etária dos alunos participantes no estudo, o professor destacou, uma vez mais, a obtenção de um som consistente do talão até a ponta como o parâmetro que mais beneficiou com a intervenção.

No plano postural e no alcance de um estado físico e psicológico relaxado durante a execução da violeta, o professor voltou a salientar a obtenção de resultados imediatos positivos, assinalando, porém, a necessidade de dar continuidade à prática para consolidar tais progressos. Segundo o próprio:

Julgo ter sido atingido o objetivo - transmitir a necessidade dessa mesma consciência [postural, física e psicológica] na execução, - com resultado muito positivo no imediato. No entanto, sem a continuidade necessária à execução, com certeza teriam que ser realizados reforços com a mesma intenção e propósito para atingir o objetivo final.  
(Anexo F)

Em suma, o balanço realizado acerca dos exercícios propostos revelou-se positivo. Todavia, destacou a importância de assegurar maior continuidade, bem como uma gestão

mais eficaz do tempo de aula disponível para aplicação dos exercícios em articulação com o reportório, aspetos considerados determinantes para o sucesso da intervenção.

## Capítulo III - Considerações finais

A respiração acompanha todas atividades do quotidiano do ser humano, incidindo assim, na prática instrumental. Em particular, a respiração abdomino-diafragmática revela-se a tipologia respiratória que permite um maior relaxamento físico e psicológico, contribuindo beneficentemente para a execução da técnica instrumental do arco da violeta. A respiração aplicada à execução instrumental, verifica-se fulcral para os cantores ou instrumentistas de sopro por razões óbvias. No entanto, o panorama no universo de cordas friccionadas constata-se bastante diferente.

Assim, o presente trabalho visou perceber qual o impacto da respiração abdomino-diafragmática do violetista na aplicação da técnica instrumental do arco. A resposta a esta questão revelou-se no decorrer da investigação – primeiramente, através da bibliografia consultada e, depois, por meio da componente prática que integra este trabalho.

De acordo com a revisão bibliográfica realizada, verificou-se o benéfico impacto da respiração abdomino-diafragmática na postura corporal e no relaxamento muscular, essenciais ao equilíbrio corporal necessário à execução técnica do arco da violeta. Efetivamente, por meio da respiração é possível, segundo os autores consultados, executar e controlar a técnica do arco da violeta - produção de efeitos sonoros, abordagem do arco na corda/ataque na corda, volume sonoro e mudanças de orientação do arco, bem como consistência e qualidade do som. A investigação realizada permite corroborar esta informação apenas para os parâmetros nela avaliados.

O tempo limitado para a realização do presente projeto obrigou ao repensar do primeiro objetivo delineado para a realização deste trabalho – aferir qual o impacto que a respiração abdomino-diafragmática do instrumentista tem na aplicação da técnica instrumental de arco da violeta através da aplicação de exercícios de respiração do método selecionado – fazendo uma avaliação em apenas três dos parâmetros da técnica mencionados pelos autores consultados.

Esta seleção teve por base a observação das aulas individuais de cada aluno pela investigadora e a entrevista realizada ao professor cooperante, que permitiram aferir quais as fragilidades da técnica de arco da violeta mais recorrentes e, deste modo, determinar os parâmetros da técnica do arco a avaliar. Assim, os parâmetros avaliados foram: as mudanças de orientação do arco, o ataque do mesmo na corda e a consistência e qualidade do som.

A fim de responder à questão orientadora deste trabalho, procedeu-se à comparação entre os questionários feitos aos alunos, permitindo estabelecer uma comparação entre as percepções dos alunos num momento pré-intervenção e depois de terem sido apresentados e praticados os exercícios respiratórios propostos.

Em relação à seleção do método vocal e/ou instrumental a implementar, verificou-se através do apuramento dos exercícios de respiração abdomino-diafragmática de métodos já existentes, que existem exercícios com finalidades bastante específicas para a voz ou para o instrumento de sopro; outros com complexidade acrescida tendo em conta o pouco ou inexistente contacto que os alunos envolvidos na intervenção tinham, até ao momento, com a

respiração na prática instrumental; ou ainda exercícios que se serviam do instrumento, o que impossibilitava a sua prática pelos alunos de violeta.

Dada a diversidade de exercícios encontrados pelos métodos revistos, a intervenção consistiu na aplicação de uma recolha de três métodos distintos - *Respirazione e Scale* de Wye (1980), *Oboe Art and Method* de Schuring (2009) e *A Oficina da Respiração: Um contributo metodológico na aprendizagem do oboé no ensino especializado de música no 2º e 3º ciclo* de Martins (2023). A dificuldade premente na apuração de um único método que abordasse e estimulasse a tipologia de respiração pretendida gradualmente e de forma completa, conduziu à elaboração de uma recolha e posterior sequenciação dos métodos anteriormente mencionados.

No que diz respeito aos resultados obtidos, importa referir que os apurados através dos questionários aos alunos, entrevista ao professor, registos de observação direta realizados se complementam. Apresentam-se, de seguida, os dos questionários.

Nos questionários, o item relativo à execução de mudanças de arco auditivamente impercetíveis permite observar que, embora continue a existir uma variação nas perceções dos alunos, houve uma ligeira evolução. No questionário inicial, as respostas estavam distribuídas de forma mais extrema - incluindo o grau de frequência “Nunca” -, enquanto no final, verifica-se uma concentração de respostas em graus de frequência intermédios. Embora a perceção dos alunos não seja homogénea, indicando que o desenvolvimento desta competência técnica não ocorreu de forma uniforme, a evolução das respostas dadas sugere **progresso, ainda que moderado**.

A análise das respostas ao item relativo ao tremor do arco revela uma evolução positiva na perceção dos alunos. No questionário inicial este aspeto técnico é tido como uma dificuldade recorrente para a maioria dos alunos. Em contrapartida, no questionário final, no qual o item foi reformulado para a negativa, as respostas foram unânimes no grau “Por vezes”, o que sugere uma melhoria geral na estabilidade do arco. Esta mudança indica que uma **dificuldade outrora vista como recorrente passou a ser encarada como ocasional e não constante**.

Em ambos os questionários, ao item referente à capacidade de manter um som consistente e sem pressão entre o talão e a ponta do arco, os alunos não selecionaram os graus de frequência extremos para descrever a sua perceção. No entanto, enquanto no 1º Questionário as respostas concentraram-se nos níveis mais baixos da escala, no 2º Questionário registou-se uma distribuição mais equilibrada no centro, verificando-se assim, uma **melhoria, embora que ligeira**, na perceção dos alunos entre os dois questionários.

Em relação ao parâmetro relativo à qualidade do som produzido na abordagem à corda (“Quando começo a tocar o som sai (mais) arranhado”), o 1º Questionário revela diferentes níveis de controlo do arco no ataque. Contrariamente, as respostas são mais unânimes no 2º Questionário incidindo sobre o grau de frequência “Por vezes” (3 respostas), mantendo-se a resposta “Raramente” (1 resposta) e desaparecendo o “Frequentemente”. Esta mudança sugere uma ligeira melhoria na perceção do controlo da abordagem do arco na corda, com uma **redução do número de alunos que consideram esta dificuldade frequente**.

No que respeita à adequação postural na execução da violeta, os dois questionários revelam **respostas constantes e positivas, havendo, no entanto, espaço para melhoria.**

A comparação entre os dois questionários no item relacionado com o estado emocional dos alunos, revela uma **variação significativa e até paradoxal** nas perceções dos mesmos. As respostas dadas no 1º Questionário sugerem que o estado de calma e relaxamento é apenas algo ocasional para a maioria dos participantes. Por sua vez, há distribuição das respostas por todo o espectro no 2º Questionário: “Nunca” (1 resposta), “Raramente” (1 resposta), “Frequentemente” (1 resposta) e “Sempre” (1 resposta). Esta dispersão revela que alguns alunos sentiram benefícios evidentes, enquanto outros não perceberam melhorias ou registaram até um agravamento. Tal resultado poderá refletir a forma distinta como cada aluno percebe os exercícios propostos e como, por esse motivo, o ensino dos mesmos e o ensino instrumental deverá ser individualizado e adaptado às necessidades de cada aluno.

Por fim, os dados gráficos relativos à prática respiratória revelaram alterações ligeiras no processo respiratório dos alunos entre os dois questionários realizados. Uma vez que os questionários são anónimos torna-se impossível reconhecer evolução em cada aluno em particular. Deste modo, é apenas possível aferir que metade dos alunos terminou a intervenção a realizar com sucesso a tipologia de respiração pretendida. Em contrapartida, revelou que, **embora, um aluno não estivesse, à partida, a realizar a tipologia de respiração abdomino-diafragmática, outro realizava um pouco menos de metade dos mecanismos característicos desta tipologia de respiração.**

De acordo com os questionários aos alunos, verifica-se que a intervenção teve impactes distintos entre os alunos e com níveis de progresso moderado em alguns aspetos, como a **execução de mudanças de arco auditivamente impercetíveis, o controlo do tremor do arco, o alcance de um som consistente e sem pressão entre o talão e a ponta e a abordagem à corda.** De referir que os dois últimos parâmetros evidenciados, foram também apontados pelo professor cooperante como os aspetos da técnica do arco da violeta que mais beneficiaram com a intervenção.

Pelo contrário, o impacte dos exercícios respiratórios apresentados teve alguns efeitos contrários aos pretendidos. Efetivamente, as **variações das respostas até de forma paradoxal** entre questionários no que diz respeito ao **estado emocional** evidenciam que, talvez uma abordagem igual para todos os alunos não seja benéfica para o alcance de um estado de relaxamento do corpo e da mente adequado. Neste sentido, um plano flexível e adaptado às idiosincrasias de cada estudante poderia revelar-se positivo.

Em contrapartida, na 2ª entrevista o professor cooperante aponta obtenção de resultados imediatos positivos neste parâmetro, assinalando, porém, a necessidade de dar continuidade à prática para consolidar tais progressos. A perceção dos alunos recolhida poderá ter sido mais geral, deixando de fora o impacte imediato do exercício proposto para o parâmetro a ser trabalhado no momento. Talvez, por esse motivo, os questionários revelem resultados negativos e até paradoxais em relação a este parâmetro em momento pós-intervenção. Além disto, terá de ser tido em conta os múltiplos fatores externos e internos que impactam neste plano e a impossibilidade de controlo e avaliação da grande maioria, que é de ordem pessoal.

Por seu turno, ao nível da **postura**, os questionários revelaram que os **exercícios respiratórios introduzidos não mostraram ter um impacte significativo** no processo dada a constância das respostas recolhidas. Contrariamente, tanto a observação direta como a segunda entrevista realizada ao professor cooperante evidenciam a obtenção de resultados imediatos positivos neste parâmetro. Neste sentido, o professor entrevistado reforça, à semelhança do anteriormente referido, a necessidade de dar continuidade à prática dos exercícios respiratórios, de modo a consolidar os progressos alcançados. Mais uma vez, a percepção dos alunos recolhida poderá ter sido mais geral, deixando de fora o impacte imediato do exercício proposto para o parâmetro a ser trabalhado no momento. Talvez, por esse motivo, os questionários não revelem quaisquer mudanças em relação a este parâmetro em momento pré e pós intervenção.

Importa ter em conta que, a partir da segunda questão dos questionários, é possível aferir que, segundo os questionários, **apenas dois alunos percecionam realizar mecanismos característicos da tipologia de respiração** na fase pré e pós intervenção. Além disso, um aluno revela uma proporção de respostas entre colunas de forma extrema e quase paradoxal, evidenciando **um retrocesso** nas suas capacidades em realizar a tipologia de respiração abdomino-diafragmática. Tal percepção mostra que a intervenção teve impactes diferentes - que variaram de aluno para aluno -, algo que uma abordagem adaptativa a cada aluno, pudesse solucionar, tornando assim, uma evolução mais significativa.

Em contrapartida, a **observação direta e posterior reflexão** elaborada pela professora estagiária revelam que, embora com ritmos de evolução diferentes ao longo da intervenção, **três dos quatro alunos terminaram a intervenção com sucesso**, conseguindo realizar a tipologia de respiração e aplicá-la durante a execução da violeta.

Em suma, a intervenção realizada teve um saldo globalmente positivo, embora com percepções diferentes entre os alunos participantes e os resultados apurados pela observação direta da professora estagiária e entrevista ao professor cooperante. Neste sentido, os resultados evidenciam a importância da elaboração de estratégias flexíveis e ajustadas ao ritmo e dificuldades de cada aluno.

Além disso, o facto da intervenção ser semanal e não haver garantia de uma prática continua dos exercícios fora do contexto escolar, pode revelar-se um fator preponderante para o impacte dos exercícios propostos. Efetivamente, este é um fator de peso também mencionado pelo professor cooperante que apontou um maior tempo disponível e a maior autonomia por parte dos alunos como aspetos preponderantes para o desenvolvimento de uma prática mais consciente e natural, tanto em contexto de sala de aula como no seu estudo individual, de forma a permitir consolidar o trabalho efetuado.

## **Parte II – Prática de Ensino Supervisionada**



## **Capítulo I - Contextualização Escolar**

### **1. Caracterização demográfica da cidade**

Castelo Branco é um dos concelhos mais extensos do país e constitui o maior dos 100 concelhos da Região Centro. Assume-se como um polo administrativo e económico de inegável atratividade para a Beira Interior que, tem impacto no protagonismo do ponto de vista da concentração populacional, algo impulsionado também pela sua centralidade geográfica.

Segundo Câmara Municipal de Castelo Branco (n.d.), o Município tem cerca de 56.000 habitantes, num total de mais de 23.000 famílias, com uma dimensão média de 2,4 elementos por família. No período entre 2001 e 2011 (inter Censos) Castelo Branco teve um aumento populacional em cerca de 0,7%, sendo que 63% dos residentes têm idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos.

### **2. Descrição e caracterização da instituição de acolhimento - Conservatório Regional de Castelo Branco**

A Associação Conservatório Regional de Castelo Branco é entidade titular de duas escolas – Conservatório Regional de Castelo Branco e Escola Profissional do Conservatório de Castelo Branco. O Conservatório Regional de Castelo Branco (CRCB) é uma associação cultural de utilidade pública e sem fins lucrativos, com sede no Largo da Sé n.º 20, na cidade, freguesia e concelho de Castelo Branco. Embora tenha sido oficialmente estabelecido como Associação Cultural em 1986 – ano em que recebeu a Medalha de Mérito Cultural pelo Ministério da Educação e Cultura e respetiva Secretaria de Estado da Cultura - as suas atividades começaram, ainda que informalmente, em 1971, por iniciativa do professor Carlos Gama.

Inicialmente, o seu principal objetivo era direcionado para o ensino de música e dança, com especial ênfase na formação de professores e instrumentistas, aliando a isto a promoção e desenvolvimento cultural da cidade e arredores. Desde o início tem ampliado a sua influência para além da cidade contando-se localidades como a Guarda, Covilhã, Ponte de Sor, Portalegre, Proença-a-Nova, Alpedrinha, Idanha-a-Nova e Vila Velha de Ródão, onde estabeleceu filiais da escola.

Organismos oficiais como a Câmara Municipal de Castelo Branco e o Governo Civil do Distrito, a Fundação Calouste Gulbenkian e as Câmaras Municipais de Idanha-a-Nova, Proença-a-Nova e Vila Velha de Ródão têm procurado dar apoio material necessário à manutenção da atividade e persecução dos projetos do Conservatório. Assim, e em colaboração com o Ministério da Educação, o Conservatório estabeleceu em 2008/09 parcerias com diversas escolas da cidade a fim de proporcionar o ensino articulado de música ao 2º e 3º ciclo.

Atualmente, o CRCB estabelece atividade pedagógica com alunos 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 Escolas de Idanha-a-Nova; e em regime supletivo com o Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova.

No que diz respeito à oferta educativa [apresentada adiante], o Conservatório apresenta um vasto leque de cursos de música, deste o nível de iniciante até cursos superiores de instrumento, piano e composição. Além do ensino, promove concertos locais e internacionais, tendo sido reconhecido em múltiplos festivais e eventos musicais.

## **2.1. Condições físicas**

Para além do edifício sede do Conservatório Regional de Castelo Branco, faz parte integrante também o Pólo de Idanha-a-Nova. Depois das obras de requalificação, em 2008, o edifício sede apresenta agora um maior número de salas para as aulas e espaços para os serviços administrativos e pedagógicos. É constituído pelos seguintes espaços:

- catorze salas de aula
- dois auditórios
- sala de direção
- secretaria
- reprografia
- sala de professores
- biblioteca de alunos
- sala de arquivo

Além do edifício central, o Conservatório conta com um segundo edifício (antigos CTT), localizado junto ao edifício principal. Este conta com:

- nove salas de aula
- auditório
- sala de trabalho para alunos

A realidade presente no Pólo de Idanha-a-Nova, o qual são apresentados os mesmos cursos, é distinta. De facto, devido às obras de requalificação no edifício cedido pela Câmara de Idanha-a-Nova, as atividades letivas têm decorrido no Cyber Espaço, o qual conta com:

- três salas de aula
- um auditório

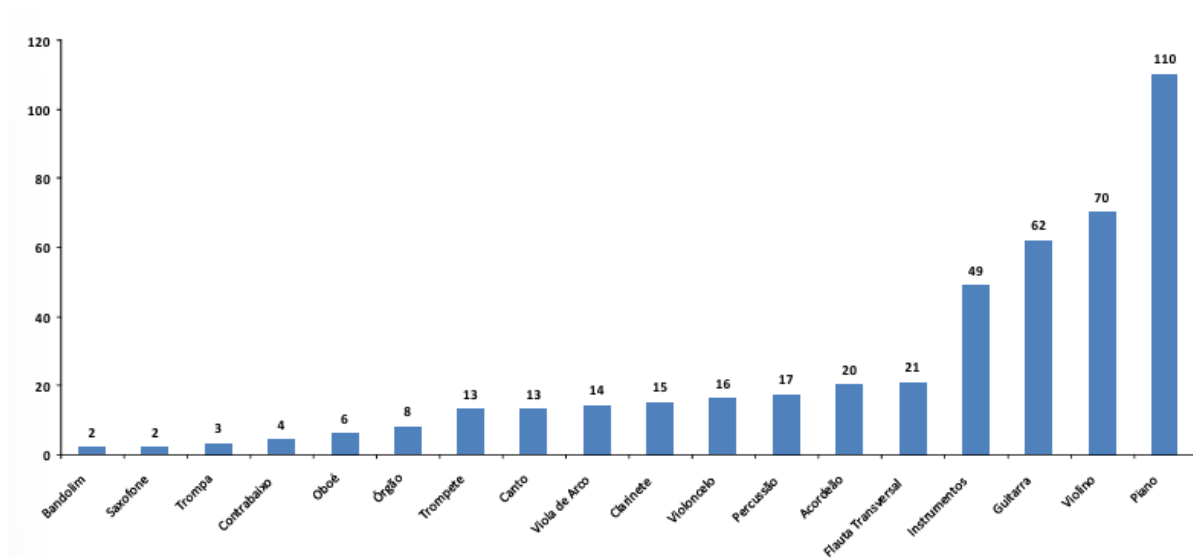
## 2.2. População escolar

### Corpo discente

A população discente do Conservatório Regional de Castelo Branco tem idade compreendida entre os um e setenta e seis anos de idade. No ano letivo 2024/25 contava com quinze alunos no regime supletivo, trinta e quatro no regime livre, quarenta e oito no regime de iniciação, quarenta e nove no regime profissional e trezentos e cinco no regime articulado.

Respeitante ao número de alunos por disciplina de instrumento, verifica-se, no gráfico 5, que o piano, violino e guitarra são as disciplinas com maior incidência.

**Gráfico 5** Número de alunos por disciplina de instrumento de acordo com os dados estatísticos das matrículas 2024/25  
(FONTE: Dados estatísticos das matrículas 2024/25)



### Corpo docente

O conservatório dispõe de um corpo docente detentor de um elevado nível de habilitações que tem permitido dar continuidade aos projetos da instituição. Apresenta-se de seguida o quadro de docentes por disciplina, referente ao ano letivo 2022/23 (tabela 7).

**Tabela 7** Quadro de docentes por disciplina referente ao ano letivo 2022/23  
(FONTE: Elaboração da Autora)

Nº DE PROFESSORES POR DISCIPLINA	DISCIPLINAS
1	Acompanhamento e Improvisação
2	Acordeão
1	Alemão

1	Análise e Técnicas de Composição
1	Canto
1	Clarinete
13	Classe de Conjunto
1	Contrabaixo
1	Flauta Transversal
6	Formação Musical
3	Guitarra
1	História e Cultura das Artes
2	Instrumento de Tecla
1	Italiano
1	Oboé
2	Órgão
1	Percussão
5	Piano
1	Saxofone
1	Tecnologias e Física da Música
1	Trompa
1	Trompete
1	Tuba/Eufónio
1	Viola d'arco
6	Violino
1	Violoncelo

### Corpo não docente

O pessoal não docente do Conservatório Regional de Castelo Branco é fundamental para o suporte da logística de funcionamento da organização educativa. Apresenta-se de seguida o quadro de corpo não docente e respetivas funções, referente ao ano letivo 2024/25.

**Tabela 8** Quadro de corpo não docente e respetivas funções referente ao ano letivo 2024/25  
(FONTE: Elaboração da Autora)

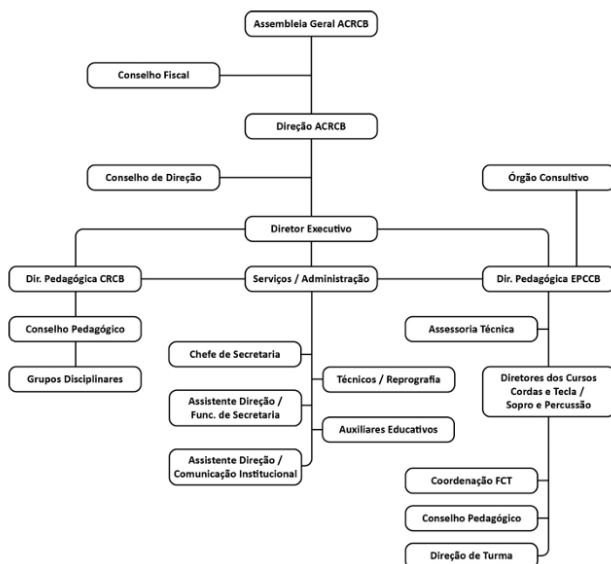
<b>Cargo</b>	<b>Nº de funcionários</b>	<b>Função</b>
<b>Assistente de Direção - Técnica Superior</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>gestão e monitorização a plataforma de administração pedagógica</li> <li>garantia de suporte técnico à direção pedagógica</li> <li>gestão da comunicação pública interna e externa da escola</li> </ul>
<b>Auxiliares Administrativos</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>administração escolar</li> <li>gestão financeira</li> </ul>
<b>Assistentes Educativos</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>gestão pedagógica e administrativo-pedagógica</li> </ul>
<b>Técnicos</b>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>gestão pedagógica e administrativo-pedagógica</li> </ul>

### 2.3. Modelo de Organização e gestão pedagógica

O Conservatório Regional de Castelo Branco e a Escola Profissional do Conservatório de Castelo Branco são tutelados diretamente pela Associação CRCB, sendo a autoridade máxima de ambas as escolas o Presidente da Direção da entidade titular – Associação CRCB. Além deste, a estrutura organizativa do Conservatório Regional de Castelo Branco compreende a Direção pedagógica, o Conselho Pedagógico e os Grupos Disciplinares.

A Direção Pedagógica do CRCB, de acordo com o n.º 1 do artigo 40.º do Decreto-Lei 152/2013, de 4 de novembro (Estatuto do Ensino Particular e Cooperativo) é designada pela entidade titular da autorização. O seu exercício de funções é equiparável à função docente.

O Conselho Pedagógico é o órgão de coordenação e supervisão pedagógica e orientação educativa no domínio pedagógico-didático e na orientação e acompanhamento dos alunos. Este é constituído pela Direção Pedagógica, pelos Delegados, eleitos de entre os docentes, dos grupos disciplinares do ensino artístico especializado, pelos Diretores dos Cursos Profissionais, e pelo coordenador de Formação em Contexto de Trabalho.



**Figura 7** Organograma  
(FONTE: Regulamento Interno 2022-23)

Por seu turno, os Grupos Disciplinares, nos quais se encontram representadas todas as disciplinas de acordo com os cursos lecionados, constituem a estrutura de apoio ao Conselho Pedagógico e aos quais incumbe a tarefa de desenvolver medidas que reforcem a articulação interdisciplinar na aplicação dos planos de estudo.

A figura 7 apresenta sob a forma de esquema o modelo de organização e gestão pedagógica do CRCB.

### 3. Atividades, projetos e programas internacionais

Paralelamente às atividades pedagógicas, e como complemento das mesmas, o Conservatório Regional de Castelo Branco tem realizado um considerável número de audições e concertos dentro e fora da Escola, no país e no estrangeiro.

A realização de atividades muito diversificadas no Conservatório, desde a promoção de cursos e concursos, colóquios e conferências, masterclasses e workshops, seminários e concertos tem contribuído para a qualidade educativa dos seus alunos. Muitas destas atividades resultam da 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.

Fruto do prestígio das diversas formações instrumentais, o Conservatório recebeu convites para a participação no “Festival de Música da Beira Interior”, “Festival Internacional de

Clarinete”, “1001 Músicos – Festa das Escolas de Música”, “Mostra Inter-Escolas de Música”, “Guitarrafonia”. Para além destes, destacam-se intercâmbios com outras escolas de música, estágios ou concertos.

Destacam-se projetos como o “Crescer com a Música”, realizado entre 1993 e 2006, que abrangeu todas as escolas do primeiro ciclo do ensino básico da cidade, contribuindo para a promoção do ensino musical. Além deste, apontam-se a organização e promoção dos festivais “Primavera Musical” (1993-2007), “Festival e Concurso de Acordeão de Castelo Branco – Folefest” (2007-2015) e o “Festival de Guitarra de Castelo Branco” (2013-).

## 4. Oferta Formativa

A Associação Conservatório Regional de Castelo Branco é entidade titular de duas escolas – Conservatório Regional de Castelo Branco, e Escola Profissional do Conservatório de Castelo Branco, como anteriormente mencionado. Através destas, proporciona nos termos da legislação em vigor a frequência dos seguintes cursos na área da Música:

- Curso de Iniciação, dirigido a alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico;
- Curso Básico de Música, nos regimes articulado e supletivo;
- Curso Secundário de Música, variante de Instrumento, nos regimes articulado e supletivo;
- Curso Secundário de Música, variante de Formação Musical, nos regimes articulado e supletivo;
- Curso Secundário de Música, variante de Composição, nos regimes articulado e supletivo;
- Curso Secundário de Canto, nos regimes articulado e supletivo;
- Curso Livre;
- Curso Profissional de Instrumentista de Corda e Tecla;
- Curso Profissional de Instrumentista de Sopros e Percussão;

Respeitante às disciplinas de instrumento, a oferta educativa contempla as seguintes opções registadas na tabela 9.

**Tabela 9** Oferta Formativa (Instrumentos)  
(FONTE: Regulamento Interno 2022-23)

Acordeão	Bandolim	Canto	Clarinete
Contrabaixo	Eufónio/Tuba	Fagote	Flauta de Bisel
Flauta Transversal	Guitarra	Guitarra Portuguesa	Piano
Oboé	Órgão	Percussão	Trompete
Saxofone	Trombone	Trompa	Viola Beiroa
Viola d' Arco	Violino	Violoncelo	

Para além destas opções, o Conservatório poderá oferecer outras, desde que ministradas em regime de curso livre.

## 5. Prática Supervisionada de violino do Conservatório Regional de Castelo Branco

### 5.1. Competências a desenvolver na disciplina de instrumento no 5º grau

O programa da disciplina de violino foi elaborado para o ano letivo 2022/23 e estender-se-á até ao ano letivo 2026/27. Pretende-se que, na conclusão do curso de instrumento, o aluno obtenha as qualificações necessárias ao prosseguimento de estudos especializados de nível superior. Para o 5º grau (3º ciclo), espera-se que o aluno atinja os seguintes objetivos gerais:

- saber cuidar do instrumento;
- ter uma postura corporal correta na violino;
- utilizar corretamente o braço e a mão direita;
- colocar corretamente a mão no arco;
- usar o arco na sua totalidade com diferentes velocidades;
- uniformizar e controlar o som nas diferentes partes do arco;
- ter noção do peso e o contacto com a corda;
- colocar a mão esquerda na primeira posição
- compreender o funcionamento dos quatro dedos sobre as todas as cordas;
- desenvolver velocidade e independência dos dedos da mão esquerda;
- realizar diferentes articulações com o arco (*legato* e *martelé*);
- ter coordenação entre mãos;

- aprender a afinar o instrumento com auxílio de um afinador;

## 5.2. Conteúdos programáticos

Relativamente aos conteúdos programáticos, estes deverão ser adaptados ao nível de desenvolvimento dos alunos, tendo o professor de instrumento, liberdade na escolha dos mesmos.

## 5.3. Objetivos Específicos das Provas Trimestrais de Instrumento do 5º grau

A apresentar nas provas periódicas, apontam-se os seguintes objetivos específicos:

### 1ª Prova

- escalas:
  - duas oitavas: duas escalas e arpejo maior à escolha (dó, ré, mi bemol, fá, sol maior);
  - uma oitava: com ligaduras e/ou ritmos (dó, ré, mi bemol, fá menor);
- um estudo à escolha de método russo com ritmos variados e/ou mudanças de posição - Kayser, Wohlfahrt, Pracht, Sitt, A.Carse, Mazas;
- uma peça ou andamento de concerto com ritmos variados, com domínio cromático da mão esquerda e várias tonalidades;
- leitura à primeira vista;

### 2ª Prova

- escalas:
  - duas oitavas: duas escalas e arpejo maior à escolha (dó, ré, mi bemol, fá, sol maior);
  - uma oitava: com ligaduras e/ou ritmos (dó, ré, mi bemol, fá menor);
- um estudo à escolha de método russo com ritmos variados e/ou mudanças de posição - Kayser, Wohlfahrt, Sitt, A.Carse, Mazas;
- uma peça ou andamento de concerto com ritmos variados, com domínio cromático da mão esquerda e várias tonalidades;
- leitura à primeira vista;

## 5.4. Critérios de avaliação das Provas Trimestrais de Instrumento (Violeta) do 5º grau

A avaliação das provas de instrumento de alunos que se encontrem em frequência do 5º grau de instrumento, consta dos critérios (numa escala de 0 a 100%) seguidamente apresentados na tabela 10.

**Tabela 10** Critérios de Avaliação das Provas de Instrumento do 5º grau  
(FONTE: Elaboração da Autora)

<b>5º grau</b>		
<i>CONTEÚDOS</i>	<i>COTAÇÃO</i>	<i>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</i>
<i>Escalas</i>	15%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afinação</li> <li>• Ritmo</li> <li>• Domínio da mão esquerda</li> <li>• Domínio da mão direita</li> <li>• Sonoridade</li> <li>• Domínio da partitura</li> <li>• Memória</li> <li>• Interpretação</li> </ul>
<i>um estudo</i>	40%	
<i>uma peça ou andamento de concerto</i>	40%	
<i>Leitura 1ª vista escolhida pelo Júri de prova</i>	5%	

## 5.5. Objetivos Específicos das Provas Globais de Instrumento do 5º grau

Por decisão do Conselho Pedagógico e de acordo com a legislação em vigor os alunos do 5.º e 8º Graus realizam Provas Globais nas disciplinas de Instrumento/Canto e Formação Musical. Por decisão do Conselho Pedagógico e de acordo com a Portaria 223-A/2018, de 3 de agosto, e a Portaria 229-A/2018, de 14 de agosto, a classificação obtida nas Provas Globais têm uma ponderação de 40% no cálculo da classificação final da disciplina.

A apresentar na prova global, apontam-se os seguintes objetivos específicos:

- duas escalas (maior e menor) com três oitavas e cinco arpejos;
- um estudo de carácter contrastante em relação à peça, concerto ou sonata;
- uma peça, concerto ou sonata;
- leitura à primeira vista;

No 5º grau, a prova poderá ser dividida nas componentes técnica e recital. Por proposta dos professores, a componente de repertório técnico pode ser apresentada em recital, nas datas propostas para o efeito. A cotação dos elementos da prova será distribuída pelas duas partes da mesma, de acordo com o previsto na matriz.

## 6. Prática Supervisionada de Classes de Conjunto do Conservatório Regional de Castelo Branco

### 6.1. Critérios de Avaliação

Os critérios tidos em consideração para proceder à avaliação dos alunos integrantes da disciplina de classe de conjunto, numa escala de 0 a 100%, constam na tabela abaixo apresentada.

**Tabela 11** Critérios de Avaliação de Classe de Conjunto  
(FONTE: Elaboração da Autora)

<b>Avaliação dos alunos</b>		
<i>Área de Avaliação</i>	Item de Avaliação	Ponderação
<i>Competências</i>	Aquisição	10%
<i>Competências</i>	Aplicação	25%
<i>Competências</i>	Progressão	10%
<i>Avaliação</i>	Provas / Testes / Audições	40%
<i>Atitudes e Valores</i>	Interesse	5%
<i>Atitudes e Valores</i>	Participação	10%

## **7. Caracterização da classe de instrumento**

### **7.1. Classe de Violeta**

A classe de violeta do Conservatório Regional de Castelo Branco conta com a colaboração de um professor de violeta que assegura o acompanhamento da mesma que é constituída por quatorze alunos que frequentam o ensino integrado, desde o 1º ao 5º grau.

Relativamente à carga horária dos alunos de 2º e 3º ciclo e Secundário (regime supletivo) é de quarenta e cinco minutos semanais. Por seu turno, a carga horária dos alunos do Curso Secundário em regime articulado é de dois tempos letivos semanais de quarenta e cinco minutos, perfazendo um total semanal de noventa minutos.

Além das aulas semanais, são realizadas atividades como audições no fim de cada período letivo.

Para a Prática de Ensino Supervisionada foi designado um aluno de quinze anos que frequentava o 3º ciclo do ensino básico e se encontrava no 9ºano de escolaridade e 5º de instrumento.

### **7.2. Caracterização do aluno de instrumento**

O aluno em questão tinha 15 anos de idade e iniciou os estudos musicais no ano letivo 2020/2021, no Conservatório Regional de Castelo Branco, pertencendo à classe de violeta. Encontrava-se em frequência do 9º ano de escolaridade e do 5º grau de instrumento. Embora tenha manifestado que não pretendia prosseguir os estudos de violeta no secundário, demonstrava curiosidade pelo instrumento e vontade de aprender. Apesar das dificuldades técnicas evidenciadas, era caracterizado pelo ouvido atento e pela capacidade de deteção rápida do erro. Além disso, demonstrava empenho, evidenciando uma progressão positiva, ainda que lenta, de aula para aula.

## **8. Caracterização da classe de conjunto**

### **8.1. Orquestra sinfónica**

As disciplinas de classe de conjunto no ensino básico do Conservatório Regional de Castelo Branco variam em função do ciclo de estudos em frequência. No caso dos alunos em frequência do 3º ciclo deverão frequentar as disciplinas de Coro e Classe de Conjunto Instrumental.

Caso o aluno execute um instrumento de orquestra, deverá encontrar-se em frequência das disciplinas de Coro, Orquestra de Cordas, Sopros ou Sinfónica. Os restantes instrumentistas deverão frequentar a disciplina de Coro e outra Classe de Conjunto a definir.

A disciplina de classe de conjunto sobre a qual incide a Prática de Ensino Supervisionada é a de Orquestra Sinfónica. A orquestra é composta por trinta e três alunos com idades compreendidas entre os 11 e 62 anos. Os alunos integrantes frequentam entre o III e VIIIº grau de instrumento (cursos articulado e supletivo), sendo que há dois alunos que estão inscritos no curso livre.

## 9. Prática de Ensino Supervisionada – Instrumento

### 9.1. Plano de estágio

**Tabela 12** Plano de Estágio (aulas de instrumento)  
(FONTE: Elaboração da Autora)

Mês	Dia Do Mês					Total de Aulas
setembro	-----	X	X	20	27	2
outubro	4	11	18	25	-----	4
novembro	X (feriado)	8	15	22	29 (prova periódica)	4
dezembro	6	13	19 (audição periódica)	X (Férias)	X (Férias)	3
janeiro	X (Férias)	10	17	24	31	4
fevereiro	7	14	21	28	-----	4
março	7	14	21 (prova periódica)	28	-----	4
abril	4	X (Férias)	X (Férias)	X (feriado)	-----	1
maio	X (Faltou)	9	16	23	30 (prova periódica)	4
junho	6	-----	-----	-----	-----	1
<b>Total de Aulas</b>						<b>31</b>

### 9.2. Quadro síntese da prática de ensino supervisionada das aulas de instrumento

**Tabela 13** Quadro síntese relativo às aulas de instrumento  
(FONTE: Elaboração da Autora)

Aula nº	Data	Conteúdos
1	20/09/2024	- Escala de Mi bemol Maior (duas oitavas) - Concerto no.5 (1ºandamento) - Seitz
2	27/09/2024	- 60 Estudos, Op.45, No.34 - Wohlfahrt

<b>3</b>	04/10/2024	- Escala de Mi bemol Maior (duas oitavas) - 60 Estudos, Op.45, No.34 - Wohlfahrt
<b>4</b>	11/10/2024	- Concerto no.5 (1ºandamento) - Seitz
<b>5</b>	18/10/2024	- Concerto no.5 (1ºandamento) - Seitz - 60 Estudos, Op.45, No.34 - Wohlfahrt
<b>6</b>	25/10/2024	- 60 Estudos, Op.45, No.34 - Wohlfahrt
<b>7</b>	08/11/2024	- Escala de Mi bemol Maior (duas oitavas) - Concerto no.5 (1ºandamento) - Seitz
<b>8</b>	15/11/2024	- Escala de Mi bemol Maior (duas oitavas) - Escala de Mi bemol Maior ascendente (três oitavas) - 2ª posição
<b>9</b>	22/11/2024	- Escala de Mi bemol Maior (três oitavas)
<b>10</b>	29/11/2024	Prova Periódica
<b>11</b>	06/12/2024	- 40 estudos e caprichos para viola, No. 1 - Kreutzer
<b>12</b>	13/12/2024	- 40 estudos e caprichos para viola, No. 1 - Kreutzer
<b>13</b>	19/12/2024	Audição Periódica
<b>14</b>	10/01/2025	- Escala de Mi bemol Maior (duas oitavas) - 40 estudos e caprichos para viola, No. 1 - Kreutzer
<b>15</b>	17/01/2025	- 40 estudos e caprichos para viola, No. 1 – Kreutzer - Sonata em mi menor (2ºandamento) de Benedetto Marcello
<b>16</b>	24/01/2025	- 40 estudos e caprichos para viola, No. 1 – Kreutzer
<b>17</b>	31/01/2025	- 40 estudos e caprichos para viola, No. 1 – Kreutzer
<b>18</b>	07/02/2025	- Escala de Mi bemol Maior (duas oitavas) - Sonata em mi menor (2ºandamento) de Benedetto Marcello - 40 estudos e caprichos para viola, No. 1 – Kreutzer
<b>19</b>	14/02/2025	- 40 estudos e caprichos para viola, No. 1 – Kreutzer
<b>20</b>	21/02/2025	- 40 estudos e caprichos para viola, No. 1 – Kreutzer
<b>21</b>	28/02/2025	- Sonata em mi menor (2ºandamento) de Benedetto Marcello
<b>22</b>	07/03/2025	- Sonata em mi menor (2ºandamento) de Benedetto Marcello - 40 estudos e caprichos para viola, No. 1 – Kreutzer
<b>23</b>	14/03/2025	- Sonata em mi menor (2ºandamento) de Benedetto Marcello
<b>24</b>	21/03/2025	Prova Periódica
<b>25</b>	28/03/2025	- Sonata em mi menor (2ºandamento) de Benedetto Marcello
<b>26</b>	04/04/2025	- Sonata em mi menor (2ºandamento) de Benedetto Marcello

---

<b>27</b>	09/05/2025	- Escala de Dó Maior (duas oitavas) - 40 estudos e caprichos para viola, No. 1 – Kreutzer
<b>28</b>	16/05/2025	- Escala de Ré Maior (3 oitavas) e respetivos arpejos (?) - Sonata em mi menor (1ºandamento) de Benedetto Marcello
<b>29</b>	23/05/2025	- Sonata em mi menor (1ºandamento) de Benedetto Marcello - 40 estudos e caprichos para viola, No. 1 – Kreutzer
<b>30</b>	30/05/2025	Prova Periódica
<b>31</b>	06/06/2025	- Sonata em mi menor (1ºandamento) de Benedetto Marcello

### 9.3. Planificações e reflexões

**Tabela 14** Planificação aula de instrumento (17/01/2025)  
(FONTE: Elaboração da Autora)

Disciplina	Instrumento - Violeta	Estagiária	Rafaela Riscado	Grau	5
Aula nº	15	Aluno	-	Data	17/01/2025
PLANO DE AULA	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS	MINUTOS
					45'
<i>1ª parte</i>			Rever o estudo independente realizado pelo aluno de forma a delinear o decorrer da aula; Afinação do instrumento;	A avaliação será feita por observação direta e incidirá especialmente nos seguintes parâmetros:	5'
<i>2ª parte</i>	Estudo No. 1 de Kreutzer (40 estudos e caprichos para viola)	Identificar e memorizar os diferentes motivos melódicos  Corrigir a afinação  Reproduzir um som cheio	Depois da reprodução dos motivos pela professora estagiária, executá-los por imitação; Compreender na teoria o que está a ser tocado de forma a corrigir a afinação; Executar o estudo de forma lenta prestando atenção ao movimento do braço direito e à gestão de arco;	- <b>Afinação</b> (perceção e controlo);  - <b>Concentração</b> do aluno para se manter focado nos objetivos e trabalho proposto;  - <b>Memória</b> ;	25'
	Sonata em mi menor (2ºandamento) de Benedetto Marcello	Reproduzir um som cheio  Corrigir a afinação  Gerir o arco de acordo com a frase musical	Executar o início do andamento e detetar fragilidades e dificuldades; Apurar a afinação através da pressão dos dedos da mão esquerda na corda; Demonstrar o carácter e golpe de arco correto e,	- <b>Qualidade do som</b> (autonomia e controlo da mão direita);  - <b>Autoavaliação e autocritica</b> relativamente ao seu desempenho, bem como da sua capacidade de focar o estudo individual nos aspetos mais	10'

			posterior imitação pelo aluno; Corrigir o movimento do braço direito por intervenção direta;	relevantes (este parâmetro será avaliado com base na opinião do aluno)	
3ª parte			Verificar se o aluno não ficou dúvidas em relação ao trabalho realizado na aula; Elogiar o trabalho feito e objetivos a serem cumpridos para a aula seguinte;		5'

### Reflexão da aula de 17/01/2025

O estudo no.1 de Kreutzer, sendo um estudo composto por motivos repetidos, foi dividido em quatro secções.

A primeira secção é composta por arpejos e terceiras quebradas descendentes. A estratégia passou pelo seu trabalho de forma isolada e sem recurso à partitura, de forma a possibilitar ao aluno um maior desprendimento e concentração na afinação e nas questões técnicas do arco.

Assim, a metodologia adotada foi a audição do motivo tocado pela professora estagiária e posterior repetição pelo aluno, a fim de estimular a memorização. De forma a auxiliar o processo, foram feitas pequenas notas mentais do que estava a ser tocado – um acorde (triste ou feliz), terceiras quebradas (a muralha do castelo), entre outros. Estes apontamentos verbais tinham como objetivo estimular o uso da memória conceitual e complementar as restantes tipologias de memória já desenvolvidas (auditiva e cinestésica). À medida que os motivos eram aprendidos e executados foi-lhe atribuído um número (motivo 1, motivo 2 e motivo 3) e depois dada a indicação da quantidade de vezes que determinado motivo deveria ser repetido de forma a executar a secção do estudo a ser trabalhada.

Deste modo, foram trabalhados os primeiros quatro compassos e fornecidas ferramentas para o aluno trabalhar em casa. Neste sentido, a professora estagiária pediu que o mesmo trabalho fosse aplicado aos restantes quatro compassos cuja construção era a mesma.

Este trabalho teve a duração de vinte e cinco minutos e revelou-se eficaz, uma vez que o aluno que se mostrou mais ativo na correção da afinação e na utilização consciente do arco.

O restante tempo de aula foi dedicado à peça. Nesta foram corrigidas algumas arcadas, movimento do braço direito e musicalidade.

Respeitante às arcadas, foi abordada a naturalidade conseguida na anacruse quando se executa num arco para cima e das semicolcheias quando começadas para baixo.

Relativamente à correção do movimento do braço, foi feita por intervenção direta. Para tal, a professora estagiária pegou no braço do aluno e exerceu a pressão certa para que obtivesse um som definido. O objetivo foi transmitir as sensações que braço e dedos devem ter quando o arco percorre a corda.

Quanto à musicalidade, foi reforçada a necessidade de executar finais de frase suaves, tendo sido pedido ao aluno que pensasse em diminuendos nesses momentos. Esta sugestão levou a que o estudante diminuísse a dinâmica em todas as notas que antecederiam o fim e que constituíam notas de chegada importantes. Tendo em conta os resultados obtidos, foi mudada a estratégia, abordando como a gestão do arco seria uma forma eficaz para alcançar o objetivo desejado – mais arco (2/3) na nota importante e menos (1/3) na nota de fim de frase.

Para terminar a aula, foram determinados os objetivos a cumprir no decorrer da semana.

**Tabela 15** Planificação aula de instrumento (24/01/2025)  
(FONTE: Elaboração da Autora)

<b>Disciplina</b>	Instrumento - Violeta	<b>Estagiária</b>	Rafaela Riscado	<b>Grau</b>	5
<b>Aula nº</b>	16	<b>Aluno</b>	-	<b>Data</b>	24/01/2025
<b>PLANO DE AULA</b>	<b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>	<b>COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS</b>	<b>ESTRATÉGIAS</b>	<b>AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS</b>	<b>MINUTOS</b>
					45´
<i>1ª parte</i>			Afinação do instrumento; Reflexão sobre o estudo independente realizado pelo aluno;	A avaliação será feita por observação direta e incidirá especialmente nos seguintes parâmetros:	5´

2ª parte	Estudo No. 1 de Kreutzer (40 estudos e caprichos para viola)	<p>Identificar e memorizar os diferentes motivos melódicos</p> <p>Corrigir a afinação</p> <p>Reproduzir som de qualidade</p> <p>Compreender a mecânica do braço direito</p>	<p>Rever o estudo independente realizado pelo aluno de forma a concluir a leitura da secção 1 do estudo;</p> <p>Compreender na teoria o que está a ser tocado na secção 2 do estudo de forma a organizar o material e auxiliar a correção da afinação;</p> <p>Executar a secção de forma lenta e à colcheia, prestando atenção ao movimento do braço direito e à postura;</p> <p>Perceber qual a direção correta do arco numa arcada para baixo usando objetos da sala como pontos de referência;</p>	<p>- <b>Afinação</b> (percepção e controlo);</p> <p>- <b>Concentração</b> do aluno para se manter focado nos objetivos e trabalho proposto;</p> <p>- <b>Memória</b>;</p> <p>- <b>Postura</b> em aula;</p> <p>- <b>Qualidade do som</b> (autonomia e controlo da mão direita);</p> <p>- <b>Autoavaliação e autocrítica</b> relativamente ao seu desempenho, bem como da sua capacidade de focar o estudo individual nos aspetos mais relevantes (este parâmetro será avaliado com base na opinião do aluno)</p>	40'
3ª parte			<p>Verificar se o aluno não ficou dúvidas em relação ao trabalho realizado na aula;</p> <p>Determinar o trabalho a realizar no estudo individual;</p> <p>Elogiar o trabalho feito;</p>		5'

### Reflexão da aula de 24/01/2025

A aula foi lecionada pela professora estagiária e iniciou-se com a realização de uma breve reflexão por parte do aluno em relação ao trabalho individual realizado no decorrer da semana.

Após o momento de reflexão, a aula prosseguiu para a revisão do trabalho realizado pelo aluno no estudo no.1 de Kreutzer, nomeadamente na secção 1 [como mencionado na anterior reflexão, o estudo foi dividido por secções tendo em conta os motivos]. O objetivo deste trabalho foi colmatar possíveis dificuldades que o aluno pudesse ter enfrentado no estudo. Não havendo dúvidas, o trabalho evoluiu para a secção 2 do estudo.

Primeiramente foi feita uma análise do material, tendo-se verificado que esta parte do estudo é composta por um intervalo de oitava precedido da escala correspondente a essa nota. Assim, foi pedido ao aluno que fizesse uma pausa entre estes dois materiais distintos, intervalo de oitava e escala respetivamente. A integração desta pausa pretendeu dar tempo de assimilação dos conteúdos durante a sua execução. Para além deste objetivo, a pausa permitiria a preparação consciente do passo seguinte, nomeadamente a mudança de corda e preparação dos dedos da mão esquerda. Primeiramente, foi pedido que executasse este passo o mais lentamente possível a fim de absorver o movimento e efetuá-lo de forma contínua e fluida. Por fim, foi pedido que pensasse na mecânica do movimento lento e realizasse o mais rapidamente possível.

Para a correção do movimento do arco, foram tomados como referência alguns objetos da sala (o arco deveria apontar para a janela numa arcada para baixo, por exemplo). Desta forma, o aluno tornaria conscientes os movimentos corretos sem a necessidade de intervenção direta.

Apesar das estratégias adotadas terem mostrado resultados positivos no sentido de colmatar as dificuldades encontradas, acredito que uma abordagem menos conceitual (por imitação, por exemplo) poderá ser uma metodologia mais concisa e eficaz a adotar para com este aluno.

Para terminar a aula, foram determinados os objetivos a cumprir no decorrer da semana.

**Tabela 16** Planificação aula de instrumento (31/01/2025)  
(FONTE: Elaboração da Autora)

<b>Disciplina</b>	Instrumento - Violeta	<b>Estagiária</b>	Rafaela Riscado	<b>Grau</b>	5
<b>Aula nº</b>	17	<b>Aluno</b>	-	<b>Data</b>	31/01/2025
<b>PLANO DE AULA</b>	<b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>	<b>COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS</b>	<b>ESTRATÉGIAS</b>	<b>AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS</b>	<b>MINUTOS</b>
					45'
<i>1ª parte</i>			1. Afinação do instrumento; 2. Reflexão sobre o estudo independente realizado pelo aluno;	A avaliação será feita por observação direta e incidirá	3'

2ª parte	1. Estudo No. 1 de Kreutzer (40 estudos e caprichos para viola)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e memorizar os diferentes motivos melódicos</li> <li>• Corrigir a afinação</li> <li>• Reproduzir som de qualidade</li> <li>• Compreender a mecânica do braço direito</li> <li>• Alcançar um maior despreendimento da partitura</li> </ul>	1. Rever o estudo independente realizado pelo aluno de forma a concluir a leitura da secção 2 do estudo (c.13-15);	especialmente nos seguintes parâmetros:  - <b>Afinação</b> (percepção e controlo);  - <b>Concentração</b> do aluno para se manter focado nos objetivos e trabalho proposto;  - <b>Memória</b> ;  - <b>Postura</b> em aula;  - <b>Qualidade do som</b> (autonomia e controlo da mão direita);  - <b>Autoavaliação e autocrítica</b> relativamente ao seu desempenho, bem como da sua capacidade de focar o estudo individual nos aspetos mais relevantes (este parâmetro será avaliado com base na opinião do aluno)	10'
			2. Compreender na teoria o que está a ser tocado na secção 3a (c.16-18) do estudo de forma a organizar o material e auxiliar a correção da afinação; Executar a secção de forma lenta, à colcheia e com pausas métricas prestando atenção ao movimento do braço direito e à postura e percebendo qual a direção correta do arco usando objetos da sala como pontos de referência;		15'
			3. Compreender na teoria o que está a ser tocado na secção 3b (c.19-22) do estudo de forma a organizar o material e auxiliar a correção da afinação; Identificar o pulso como meio para alcançar mudanças de cordas controladas realizando exercícios em cordas soltas;		10'
			4. Delinear com gestos o contorno melódico dos diferentes motivos e posterior identificação (secção 1, 2, 3a e 3b);		5'

3ª parte			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verificar se o aluno não ficou dúvidas em relação ao trabalho realizado na aula;</li> <li>2. Determinar o trabalho a realizar no estudo individual;</li> <li>3. Elogiar o trabalho feito;</li> </ol>		2'
----------	--	--	--	--	----

### Reflexão da aula de 31/01/2025

A aula iniciou-se com a apresentação do aluno ao professor supervisor, que assistiu presencialmente à aula. A presença do professor supervisor, poderá ter influenciado a concentração e nervosismo do aluno.

Após uma breve reflexão em relação ao trabalho individual realizado no decorrer da semana, foram apontados quais os motivos que predominam nas secções iniciais do estudo (secção 1 e 2) com o objetivo de memorizar e organizar o material que compõe o estudo.

De seguida, o trabalho incidiu sobre a secção trabalhada no estudo individual a fim de detetar fragilidades e colmatar dificuldades. O aluno revelou dúvidas nas dedilhações a usar e demonstrou dificuldades nas mudanças de posição e afinação. Depois de fornecidas as dedilhações para a passagem em estudo foi explicado o mecanismo da mão esquerda, reforçando que a mudança de posição deverá ser fluida e contínua. Para isso, a professora estagiária referiu que o aluno deveria ter sempre o polegar relaxado. Estas indicações foram entendidas pelo aluno, apesar da sua dificuldade na execução.

Para a afinação foi lembrada verbalmente a distância entre dedos. Neste trabalho, o professor supervisor aconselhou a estimular a afinação através da harmonia, usando a pedal tónica como referência. A sugestão foi adotada e o aluno tocou a secção do estudo em simultâneo com as tónicas correspondentes, tocadas pela aluna estagiária.

Além disso, a correta colocação da violeta foi referida várias vezes ao longo da aula, pedindo ao aluno que apontasse a cabeça do instrumento para o canto superior esquerdo da estante. Desta forma, a postura do tronco superior era corrigida automaticamente. No entanto, o professor supervisor apontou a importância do relaxamento dos joelhos para o eficaz funcionamento do corpo e, conseqüentemente, execução técnica da violeta.

Por fim, foram esclarecidas dúvidas presentes nas restantes secções do estudo e do reportório, dadas orientações para o estudo individual e elogiado o trabalho feito.

**Tabela 17** Planificação aula de instrumento (07/02/2025)  
(FONTE: Elaboração da Autora)

Disciplina	Instrumento - Violeta	Estagiária	Rafaela Riscado	Grau	5
Aula nº	18	Aluno	-	Data	07/02/2025
PLANO DE AULA	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS	MINUTOS
					45'
1ª parte			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Afinação do instrumento;</li> <li>2. Reflexão sobre o estudo independente realizado pelo aluno;</li> </ol>	A avaliação será feita por observação direta e incidirá especialmente nos seguintes parâmetros:	5'
2ª parte	<p>Estudo No. 1 de Kreutzer (40 estudos e caprichos para viola)</p> <p>Sonata em mi menor (2ºandamento) de Benedetto Marcello</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e memorizar os diferentes motivos melódicos e respetivas secções</li> <li>• Compreender mecânica das mudanças de posição</li> <li>• Corrigir a afinação</li> <li>• Reproduzir som de qualidade</li> <li>• Compreender a mecânica do braço direito</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fornecer dedilhações na segunda e terceira posição para a secção 3 do estudo;</li> <li>2. Rever a mecânica da mão esquerda para efetuar mudanças de posição, relembando a importância do relaxamento corporal;</li> <li>3. Rever a mecânica da mão, pulso e braço direito para efetuar mudanças de corda;</li> <li>4. Rever o estudo independente realizado pelo aluno (secção 1 e 2) de forma a estimular a memória digital, prestando atenção ao movimento do braço direito, à postura e à afinação;</li> </ol>	<p>- <b>Afinação</b> (perceção e controlo);</p> <p>- <b>Concentração</b> do aluno para se manter focado nos objetivos e trabalho proposto;</p> <p>- <b>Memória</b>;</p> <p>- <b>Postura</b> em aula;</p> <p>- <b>Qualidade do som</b> (autonomia e controlo da mão direita);</p> <p>- <b>Autoavaliação e autocrítica</b> relativamente ao seu desempenho, bem como da sua capacidade de</p>	<p>3'</p> <p>5'</p> <p>7'</p>

3ª parte			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verificar se o aluno não ficou dúvidas em relação ao trabalho realizado na aula;</li> <li>2. Determinar o trabalho a realizar no estudo individual;</li> <li>3. Elogiar o trabalho feito;</li> </ol>	focar o estudo individual nos aspetos mais relevantes (este parâmetro será avaliado com base na opinião do aluno)	
----------	--	--	--	---	--

### Reflexão da aula de 07/02/2025

A aula foi lecionada parcialmente pela professora estagiária e iniciou-se com a realização de uma breve reflexão por parte do aluno em relação ao trabalho individual realizado no decorrer da semana.

Primeiramente foram dadas dedilhações para a secção 3 do estudo, de forma a evitar cruzamentos de corda desnecessários. Para a mesma secção, foi explicado mecanismo do pulso direito a fim de realizar as mudanças de corda de forma suave e sem esforço. Além disso, tendo-se verificado dificuldades nas mudanças de posição na anterior aula, a professora estagiária pediu ao aluno que percorresse o braço da viola tocando um harmónico com o terceiro dedo. O objetivo deste exercício foi o de eliminar possíveis tensões no polegar e braço e, consciencializar o movimento da mão esquerda pela escala da violeta.

De seguida, foi revista a secção inicial do estudo de forma lenta e em simultâneo com a base harmónica executada no piano pela professora estagiária. Ao longo deste trabalho, foram lembrados constantemente aspetos como a postura, a correta utilização do arco (arco todo).

Os trabalhos anteriormente mencionados ocuparam 20 minutos da aula. O restante tempo foi lecionado pelo professor cooperante no qual foi abordada a Sonata em mi menor (2ºandamento) de Benedetto Marcello.

Por fim, foram esclarecidas dúvidas, dadas orientações para o estudo individual e elogiado o trabalho feito.

**Tabela 18** Planificação aula de instrumento (14/02/2025)  
(FONTE: Elaboração da Autora)

Disciplina	Instrumento - Violeta	Estagiária	Rafaela Riscado	Grau	5
Aula nº	19	Aluno	-	Data	14/02/2025
PLANO DE AULA	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS	MINUTOS
					45'
<i>1ª parte</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Afinação do instrumento;</li> <li>2. Reflexão sobre o estudo independente realizado pelo aluno;</li> </ol>	A avaliação será feita por observação direta e incidirá especialmente nos seguintes parâmetros:	5'
<i>2ª parte</i>	<p>Estudo No. 1 de Kreutzer (40 estudos e caprichos para viola)</p> <p>Sonata em mi menor (2º andamento) de Benedetto Marcello</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender mecânica das mudanças de posição</li> <li>• Corrigir a afinação</li> <li>• Reproduzir som de qualidade</li> <li>• Compreender a mecânica do braço direito</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explorar timbres e dinâmicas da violeta através de imagens verbais;</li> <li>2. Rever a mecânica da mão esquerda para efetuar mudanças de posição, lembrando a importância do relaxamento corporal;</li> <li>3. Rever a mecânica da mão, pulso e braço direito para efetuar mudanças de corda;</li> <li>4. Rever o estudo independente realizado pelo aluno (secção 1 e 2) de forma a estimular a memória digital, prestando atenção ao movimento do braço direito, à postura e à afinação;</li> </ol>	<p>- <b>Afinação</b> (percepção e controlo);</p> <p>- <b>Concentração</b> do aluno para se manter focado nos objetivos e trabalho proposto;</p> <p>- <b>Memória</b>;</p> <p>- <b>Postura</b> em aula;</p> <p>- <b>Qualidade do som</b> (autonomia e controlo da mão direita);</p> <p>- <b>Autoavaliação e autocrítica</b> relativamente ao seu desempenho, bem como da sua capacidade de focar o estudo individual nos aspetos mais relevantes (este</p>	<p>3'</p> <p>5'</p> <p>7'</p>

3ª parte			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verificar se o aluno não ficou dúvidas em relação ao trabalho realizado na aula;</li> <li>2. Determinar o trabalho a realizar no estudo individual;</li> <li>3. Elogiar o trabalho feito;</li> </ol>	parâmetro será avaliado com base na opinião do aluno)	
----------	--	--	--	---	--

### Reflexão da aula de 14/02/2025

A secção inicial da aula foi lecionada pela professora estagiária tendo sido abordadas questões relativas à produção sonora. Para este trabalho, a estagiária pediu que o aluno imaginasse que estava numa serra e que ela e o professor cooperante estavam do lado oposto da montanha. Por esse motivo, o aluno deveria tocar com um som cheio para que fosse audível para eles.

Esta estratégia mostrou-se eficaz. No entanto, a produção do som começou a ser feita através da pressão exercida pelo dedo indicador da mão direita e, por esse motivo, o som tornou-se agressivo. Nesse sentido, foi revista a posição e distância entre os dedos que seguram o arco, a fim de colmatar a continua pronação do dedo indicador. Além disso, foi pedido que o som cheio e forte tivesse origem na velocidade de arco e não na pressão exercida. Este trabalho foi aplicado ao primeiro compasso do estudo e revelou resultados positivos.

Assim, a professora estagiária pediu que, este trabalho fosse aplicado lentamente à primeira secção do estudo. Sugeriu também que o aluno tocasse este excerto para a família para mostrar o seu bonito som e obrigar a dar continuidade à execução mesmo na ocorrência de possíveis enganos. Este trabalho ocupou cerca de 15 minutos da aula.

A restante parte da aula foi lecionada pelo professor cooperante que, tendo verificado o impacte prejudicial da partitura na execução técnica da violeta, evidenciou o problema e ofereceu algumas ferramentas para colmatar as dificuldades em casa. Deste modo, aconselhou o estudo lento, por secções pequenas e por “camadas”/fases. As fases de estudo foram apresentadas pela seguinte ordem: solfejo interior, solfejo em voz alta, afinação (com especial atenção às mudanças de posição), mudanças de posição (antecipadas, suaves, lentas e contínuas), movimento livre do arco que deverá ser “puxado” e não “transportado”.

Este trabalho intercalou momentos de execução/demonstração, mas também de conversa e reflexão sobre a metodologia de estudo a adotar. O aluno mostrou compreender as informações dadas.

Por fim, o professor reforçou a importância do instrumentista conhecer o seu instrumento – pontos de contacto, timbres possíveis, distâncias na escala, entre outros. Ademais, dado o aluno ter adquirido uma nova viola (maior em dimensão) esse conhecimento revela uma maior urgência. Por fim, foram esclarecidas dúvidas, dadas orientações para o estudo individual e elogiado o trabalho feito.

**Tabela 19** Planificação aula de instrumento (21/02/2025)  
(FONTE: Elaboração da Autora)

Disciplina	Instrumento - Violeta	Estagiária	Rafaela Riscado	Grau	5
Aula nº	20	Aluno	-	Data	21/02/2025
PLANO DE AULA	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS	MINUTOS
					45'
1ª parte			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Afinação do instrumento;</li> <li>2. Reflexão sobre o estudo independente realizado pelo aluno;</li> </ol>	<p>A avaliação será feita por observação direta e incidirá especialmente nos seguintes parâmetros:</p> <p>- <b>Afinação</b> (percepção e controlo);</p>	5'
2ª parte	Estudo No. 1 de Kreutzer (40 estudos e caprichos para viola)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender mecânica das mudanças de posição</li> <li>• Corrigir a afinação</li> <li>• Reproduzir som cheio</li> <li>• Compreender a mecânica do braço direito</li> <li>• Fortalecer a memória musical</li> <li>• Estimular a leitura de partitura de forma mais rápida</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rever a mecânica da mão esquerda para efetuar mudanças de posição, relembando a importância do relaxamento corporal;</li> <li>2. Rever a mecânica da mão, pulso e braço direito para efetuar mudanças de corda;</li> <li>3. Solfejar a fim de fortalecer a leitura e a memória musical;</li> </ol>	<p>- <b>Concentração</b> do aluno para se manter focado nos objetivos e trabalho proposto;</p> <p>- <b>Memória</b>;</p> <p>- <b>Postura</b> em aula;</p> <p>- <b>Qualidade do som</b> (autonomia e controlo da mão direita);</p>	<p>3'</p> <hr/> <p>5'</p> <hr/> <p>7'</p>
3ª parte			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verificar se o aluno não ficou dúvidas em relação ao trabalho realizado na aula;</li> <li>2. Determinar o trabalho a realizar no estudo individual;</li> </ol>	<p>- <b>Autoavaliação e autocrítica</b> relativamente ao seu desempenho, bem como da sua capacidade de focar o estudo individual nos aspetos mais relevantes (este parâmetro será</p>	

			3. Elogiar o trabalho feito;	avaliado com base na opinião do aluno)	
--	--	--	------------------------------	--	--

### Reflexão da aula de 21/02/2025

A parte inicial da aula foi lecionada pela professora estagiária. Foi abordada uma secção do estudo com diversas mudanças de posição que o aluno mencionou ter dificuldade na sua execução. Além disso, com base na observação e reflexão de aulas anteriores, foram trabalhados aspetos de leitura.

Nesse sentido, o trabalho da secção do estudo passou por diferentes fases. Primeiramente, foi pedido que o aluno solfejasse internamente a passagem, seguido de um solfejo em voz alta. Este exercício foi feito duas vezes de forma a solidificar o conhecimento das notas e da linha musical.

Para o problema técnico (mudanças de posição), foi pedido ao aluno que dedilhasse a passagem de forma a conseguir ouvir o som das notas apenas com a colocação do dedo na escala. Para além do objetivo de mecanizar as mudanças de posição, este exercício permitiu fortalecer os dedos da mão esquerda.

Neste exercício o aluno demonstrou muitas falhas de continuidade de leitura, ou seja, verifica-se uma dificuldade de conexão da música escrita e tradução para a execução instrumental na violeta. Esta dificuldade manifesta-se também na postura do aluno que fica automaticamente tensa. Por este motivo, a professora estagiária pediu várias vezes que o aluno retirasse a violeta e se colocasse numa posição de descanso, relaxasse os joelhos, colocasse a violeta direita na posição de tocar paralela ao chão e respirasse tendo em conta os exercícios de respiração propostos.

Depois de compreendido mecanismo da mão esquerda e, em continuidade ao exercício técnico de mudança de posição, foi pedido ao aluno que realizasse a passagem de novo em *pizzicatos*. Deste modo, conseguiria ouvir com maior clareza o som das notas produzidas.

Embora os passos anteriores tenham revelado algum sucesso, através deste exercício retornaram as dificuldades de leitura e tensão. A fim de solucionar as dificuldades manifestadas, o professor cooperante interveio pedindo ao aluno que construísse as mudanças de posição, ou seja, deslizar do dedo dominante, seguida da colocação dos restantes dedos. Além disso, reforçou a necessidade do aluno fazer apontamentos na partitura para que se pudesse lembrar de todos os aspetos técnicos que a passagem oferecia.

Para o processo de tradução da partitura para a violeta, o professor destacou a utilidade de fazer anotações com marcadores coloridos para evidenciar se as mudanças de posição a efetuar seriam ascendentes ou descendentes. Tal ajudaria a fortalecer a memória visual e associativa.

Por fim, foram esclarecidas dúvidas, dadas orientações para o estudo individual e elogiado o trabalho feito.

**Tabela 20** Planificação aula de instrumento (04/04/2025)  
(FONTE: Elaboração da Autora)

<b>Disciplina</b>	Instrumento - Violeta	<b>Estagiária</b>	Rafaela Riscado	<b>Grau</b>	5
<b>Aula nº</b>	26	<b>Aluno</b>	-	<b>Data</b>	04/04/2025
<b>PLANO DE AULA</b>	<b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>	<b>COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS</b>	<b>ESTRATÉGIAS</b>	<b>AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS</b>	<b>MINUTOS</b>
					45'
<i>1ª parte</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Afinação do instrumento;</li> <li>Reflexão sobre o estudo independente realizado pelo aluno;</li> </ol>	A avaliação será feita por observação direta e incidirá especialmente nos seguintes parâmetros:	5'
<i>2ª parte</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sonata em mi menor (2º andamento) de Benedetto Marcello</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corrigir a afinação</li> <li>Aprimorar mudanças de posição</li> <li>Reproduzir som de qualidade</li> <li>Realizar mudanças de dinâmica mais notórias</li> <li>Compreensão da estrutura da peça</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Executar mudanças de posição através do deslize lento e contínuo do dedo, tomando o glissando como referência de afinação.</li> <li>Realizar a secção da peça em estudo integrando as dinâmicas impressas. Exagerar as dinâmicas tendo como referência a amplitude do gesto realizado pela professora estagiária.</li> </ol>	<p>- <b>Afinação</b> (percepção e controlo);</p> <p>- <b>Concentração</b> do aluno para se manter focado nos objetivos e trabalho proposto;</p> <p>- <b>Postura</b> em aula;</p> <p>- <b>Qualidade do som</b> (autonomia e controlo da mão direita);</p>	38'

			3. Refletir o carácter da peça.	- <b>Autoavaliação e autocrítica</b> relativamente ao seu desempenho, bem como da sua capacidade de focar o estudo individual nos aspetos mais relevantes (este parâmetro será avaliado com base na opinião do aluno)	
3ª parte			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verificar se o aluno não ficou dúvidas em relação ao trabalho realizado na aula;</li> <li>2. Determinar o trabalho a realizar no estudo individual;</li> <li>3. Elogiar o trabalho feito;</li> </ol>		2'

### Reflexão da aula de 04/04/2025

A aula foi lecionada na sua totalidade pela professora estagiária. Foi trabalhada apenas na exposição da sonata em estudo, uma vez que a mesma seria apresentada em audição.

Nesta secção foi trabalhada a afinação, reforçando a necessidade de tomar como referência de afinação as cordas soltas. Além disso, foi sugerido que ao aluno que afinasse o dedo guia na terceira posição, partindo sempre da nota correspondente a esse dedo na primeira posição que deveria deslizar até atingir a afinação da nota pretendida. Desta forma, seria possível contruir a mão, certificando-se de que a base (dedo guia) estava afinado. Além disso, esta metodologia pretendia eliminar a possibilidade de executar as notas com uma afinação muito alta.

Para as dinâmicas, a professora estagiária recorreu à realização de gestos exagerados enquanto o aluno executava o excerto da peça. Verificou-se uma boa resposta aos gestos feitos, tendo sido feita uma síntese verbal dos mesmos no fim do exercício. Deste modo, foi possível verbalizar, compreender e consolidar a ideia musical a ser aplicada na exposição da sonata.

Por fim, foi revista a estrutura da peça, esclarecidas dúvidas e delineados objetivos muito específicos e concretos a concretizar durante a semana (que antecedia a audição).

**Tabela 21** Planificação aula de instrumento (09/05/2025)  
(FONTE: Elaboração da Autora)

<b>Disciplina</b>	Instrumento - Violeta	<b>Estagiária</b>	Rafaela Riscado	<b>Grau</b>	5
<b>Aula nº</b>	27	<b>Aluno</b>	-	<b>Data</b>	09/05/2025
<b>PLANO DE AULA</b>	<b>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</b>	<b>COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS</b>	<b>ESTRATÉGIAS</b>	<b>AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS</b>	<b>MINUTOS</b>
					45'
<i>1ª parte</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Afinação do instrumento;</li> <li>2. Reflexão sobre o estudo independente realizado pelo aluno;</li> </ol>	A avaliação será feita por observação direta e incidirá especialmente nos seguintes parâmetros:	5'
<i>2ª parte</i>	Escala de Dó Maior (2 oitavas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrigir a afinação</li> <li>• Reproduzir um som cheio</li> <li>• Estruturar a divisão de arco de forma precisa</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Execução da escala de Dó Maior de duas oitavas uma nota por arco (dois tempos por nota, num tempo moderado) e depois duas por arco, de igual duração e tempo</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Afinação</b> (percepção e controlo);</li> <li>- <b>Concentração</b> do aluno para se manter focado nos objetivos e trabalho proposto;</li> <li>- <b>Postura</b> em aula;</li> </ul>	10'

3ª parte	Estudo no.1 de Kreutzer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrigir a afinação</li> <li>• Aprimorar mudanças de posição</li> <li>• Reproduzir som de qualidade</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Execução da secção no.1 do estudo e trabalhadas questões de afinação e alertada a necessidade da construção correta da mão para esse fim. Trabalhar a secção sobre uma nota pedal pertencente ao acorde pertencente ao compasso.</li> <li>2. Afinação trabalhada a partir dos intervalos da linha melódica</li> <li>3. Execução das mudanças de posição através de um glissando “em câmara lenta”.</li> </ol>	<p><b>-Qualidade do som</b> (autonomia e controlo da mão direita);</p> <p>- <b>Autoavaliação e autocrítica</b> relativamente ao seu desempenho, bem como da sua capacidade de focar o estudo individual nos aspetos mais relevantes (este parâmetro será avaliado com base na opinião do aluno)</p>	38´
4ª parte			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verificar se o aluno não ficou dúvidas em relação ao trabalho realizado na aula;</li> <li>2. Determinar o trabalho a realizar no estudo individual;</li> <li>3. Elogiar o trabalho feito;</li> </ol>		2´

### Reflexão da aula de 09/05/2025

A aula foi lecionada na sua totalidade pela professora estagiária.

Com o objetivo de aquecer o corpo e despertar o foco, foi executada a escala de Dó Maior de duas oitavas; primeiramente uma nota por arco (dois tempos por nota, num tempo moderado) tomando como objetivo a utilização total do arco. De seguida, foi pedido que executasse duas por arco, de igual duração e tempo. Este exercício teve como objetivo trabalhar a distribuição igual do arco para a realização das duas notas. Depois de realizado o exercício proposto, foi realçada a importância do aquecimento muscular para evitar lesões e alcançar maior agilidade motora.

Ao nível de reportório, foram apenas trabalhados excertos do estudo atribuído no segundo período. Uma vez que a brevidade do último período dificulta a leitura e assimilação de novas peças e estudos, o professor cooperante tomou a decisão de repescar material musical já lido.

Neste sentido, foi executada a secção no.1 do estudo, tendo sido trabalhadas questões de afinação e alertada a necessidade da construção correta da mão para esse fim. A secção foi trabalhada sobre uma nota pedal tocada no piano e pertencente ao acorde que compunha cada compasso. O aluno não alterou o seu modo de execução continuando a tocar forte e num tempo rápido. Por esse motivo, foi alertado para a importância de tocar lento e em piano a fim de poder comparar as notas tocadas e a nota pedal afinando os intervalos um por um entre estas e entre a linha melódica. A metodologia revelou-se eficaz e o aluno entendeu o método aplicado.

Por fim, deu-se primazia à secção final do estudo tendo sido focada, para além da afinação, a execução das mudanças de posição e de construção da mão esquerda de forma metódica. A afinação, nesta fase de trabalho, foi trabalhada a partir dos intervalos que compunham a linha melódica estabelecendo assim, um paralelismo entre a disciplina de instrumento e formação musical. Esta abordagem mostrou-se eficaz para o aluno que apurou o seu ouvido intervalar no compasso trabalhado.

Por sua vez, para as mudanças de posição foi feito um desafio de executar um glissando o mais lentamente possível (“em câmara lenta”). Este foi prontamente aceite e realizado sem qualquer dificuldade. Mais uma vez, usar uma metodologia descontraída em modo “brincadeira/desafio” mostrou ter resultados positivos com este aluno que alcançou o resultado técnico pretendido.

Por fim, foi elogiado o trabalho feito e determinado o trabalho a realizar no estudo individual. De referir que, no decorrer da aula foram realizados esclarecimentos de dúvidas que surgiram com os exercícios propostos.

**Tabela 22** Planificação aula de instrumento (23/05/2025)  
(FONTE: Elaboração da Autora)

<b>Disciplina</b>	Instrumento - Violeta	<b>Estagiária</b>	Rafaela Riscado	<b>Grau</b>	5
<b>Aula nº</b>	29	<b>Aluno</b>	-	<b>Data</b>	23/05/2025
PLANO DE AULA	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS	MINUTOS 45'

1ª parte			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Afinação do instrumento;</li> <li>2. Reflexão sobre o estudo independente realizado pelo aluno;</li> </ol>	<p>A avaliação será feita por observação direta e incidirá especialmente nos seguintes parâmetros:</p>	5'
2ª parte	<p>Sonata em mi menor (2ºandamento) de Benedetto Marcello</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrigir a afinação através da harmonia</li> <li>• Reproduzir som com qualidade</li> <li>• Compreender ritmo</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Execução da peça com acompanhamento de piano tocado pela professora estagiária. Trabalhar a afinação de cada secção tendo por base a harmonia.</li> </ol>	<p>- <b>Afinação</b> (percepção e controlo);</p> <p>- <b>Concentração</b> do aluno para se manter focado nos objetivos e trabalho proposto;</p> <p>- <b>Postura</b> em aula;</p> <p>-<b>Qualidade do som</b> (autonomia e controlo da mão direita);</p>	30'
3ª parte	Estudo no.1 de Kreutzer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrigir a afinação</li> <li>• Reproduzir som com qualidade</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Execução da secção final do estudo e trabalhar questões de afinação a partir dos intervalos da linha melódica;</li> <li>2. Execução das mudanças de posição através de um glissando “em câmara lenta”</li> </ol>	<p>- <b>Autoavaliação e autocrítica</b> relativamente ao seu desempenho, bem como da sua capacidade de focar o estudo individual nos aspetos mais relevantes (este parâmetro será avaliado com base na opinião do aluno)</p>	10'
4ª parte			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verificar se o aluno não ficou dúvidas em relação ao trabalho realizado na aula;</li> <li>2. Determinar o trabalho a realizar no estudo individual;</li> <li>3. Elogiar o trabalho feito até à prova trimestral;</li> </ol>		2'

### **Reflexão da aula de 23/05/2025**

A aula foi lecionada na sua totalidade pela professora estagiária.

O trabalho incidiu sobre a peça, a qual tinha alguns problemas ao nível rítmico e de afinação. Face à última dificuldade manifestada, a professora estagiária optou por executar uma das linhas melódicas da parte de piano com o objetivo de despertar o ouvido harmónico do aluno. Além disso, a metodologia adotada contribuiu para a melhor compreensão do andamento na sua totalidade, tendo sido corrigidas com facilidade as dificuldades rítmicas e de contagem de tempos de espera. O aluno demonstrou entender a importância de conhecer a parte de acompanhamento para um melhor conhecimento da peça.

No estudo foi retomado o trabalho da secção final, passagem trabalhada na aula anterior. Foi notória a evolução feita através do estudo independente em casa. Neste sentido, foi feita apenas uma passagem geral da secção.

Por fim, foram revistas oralmente as escalas e arpejos a realizar na prova trimestral, determinado o trabalho individual a fazer e elogiada a evolução feita.

## 10. Prática de Ensino Supervisionada – Música de Conjunto

### 10.1. Plano de estágio

**Tabela 23** Plano de Estágio (aulas de classe de conjunto)  
(FONTE: Elaboração da Autora)

Mês	Dia Do Mês					Total de Aulas
setembro	-----	X	X	18	25	2
outubro	2	9	16	23	30	5
novembro	6	13	X (prova)	27	-----	4
dezembro	4	11	X (Férias)	X (Férias)	-----	2
janeiro	X (Férias)	8	15	22	29	4
fevereiro	5	12	19	26	-----	4
março	X (Férias)	12 (Concerto)	X (faltei)	26	-----	3
abril	2	X (Férias)	X (Férias)	23	30	3
maio	X (Falta)	X (Falta)	14	21	28	3
junho	4	-----	-----	-----	-----	1
<b>Total de Aulas</b>						31

### 10.2. Quadro síntese da prática de ensino supervisionada das aulas de música de conjunto

**Tabela 24** Quadro síntese relativo às aulas de classe de conjunto  
(FONTE: Elaboração da Autora)

Aula nº	Data	Conteúdos
1	18/09/2024	- <i>Symphony Orchestra Warm-Up</i> - <i>Cinco Andamentos em Busca de Identidade</i> (1ºandamento e <i>Sotto Voce</i> ) - José Manuel Nunes
2	25/09/2024	- <i>Symphony Orchestra Warm-Up</i> - <i>Cinco Andamentos em Busca de Identidade</i> (1ºandamento) - José Manuel Nunes - <i>Natal em Malange</i>
3	02/10/2024	- <i>Cinco Andamentos em Busca de Identidade</i> (1º andamento e <i>Sotto Voce</i> ) - José Manuel Nunes

<b>4</b>	09/10/2024	- <i>Natal em Malange</i>
<b>5</b>	16/10/2024	- <i>Symphony Orchestra Warm-Up</i> - <i>Cinco Andamentos em Busca de Identidade</i> ”(1ºandamento) - José Manuel Nunes - <i>Natal em Malange</i>
<b>6</b>	23/10/2024	- <i>Ostinatum I/II - Vocalizos</i> - José Manuel Nunes
<b>7</b>	30/10/2024	- <i>Cinco Andamentos em Busca de Identidade</i> (1ºandamento e <i>Sotto Voce</i> ) - José Manuel Nunes - <i>Ecos de Outono</i> - José Manuel Nunes - <i>Natal em Malange</i>
<b>8</b>	06/11/2024	- <i>Ecos de Outono</i> - José Manuel Nunes
<b>9</b>	13/11/2024	- <i>Ecos de Outono</i> - José Manuel Nunes
<b>10</b>	20/11/2024	Prova Periódica
<b>11</b>	27/11/2024	- <i>Cinco Andamentos em Busca de Identidade (Sotto Voce e Fanfarra)</i> - José Manuel Nunes - <i>Ecos de Outono</i> - José Manuel Nunes
<b>12</b>	04/12/2024	- <i>Natal em Malange</i> - <i>Ecos de Outono</i> - José Manuel Nunes
<b>13</b>	11/12/2024	- <i>Ecos de Outono</i> - José Manuel Nunes
<b>14</b>	08/01/2025	- <i>Ecos de Outono</i> - José Manuel Nunes - <i>Cinco Andamentos em Busca de Identidade</i> (1ºandamento e <i>Sotto Voce</i> ) - José Manuel Nunes
<b>15</b>	15/01/2024	- <i>Pedro e o Lobo – Prokofiev</i> - <i>O Fantasma da Ópera</i>
<b>16</b>	22/01/2024	- <i>O Fantasma da Ópera</i> - <i>Pedro e o Lobo – Prokofiev</i>
<b>17</b>	29/01/2025	- <i>Os Miseráveis</i> - <i>O Fantasma da Ópera</i> - <i>Pedro e o Lobo – Prokofiev</i>
<b>18</b>	05/02/2025	- <i>Os Miseráveis</i> - <i>Pedro e o Lobo – Prokofiev (3ºandamento)</i>
<b>19</b>	12/02/2025	- <i>Pedro e o Lobo – Prokofiev</i>
<b>20</b>	19/02/2025	- <i>Pedro e o Lobo – Prokofiev</i>
<b>21</b>	26/02/2025	- <i>Pedro e o Lobo – Prokofiev</i>

<b>22</b>	12/03/2025	Concerto de Orquestra Sinfónica ( <i>Pedro e o Lobo</i> – Prokofiev)
<b>23</b>	19/03/2025	-----
<b>24</b>	26/03/2025	- <i>O Fantasma da Ópera</i> - <i>Os Miseráveis</i>
<b>25</b>	02/04/2025	- <i>A Bela e o Monstro</i> - <i>Cinema Paraíso</i> - <i>Os Miseráveis</i>
<b>26</b>	23/04/2025	- <i>Hymn to the Fallen</i>
<b>27</b>	30/04/2025	- <i>Hymn to the Fallen</i>
<b>28</b>	14/05/2025	- <i>Hymn to the Fallen</i> - <i>Os Miseráveis</i>
<b>29</b>	21/05/2025	- <i>Dry your tears Afrika</i> - <i>Hymn to the Fallen</i>
<b>30</b>	28/05/2025	- <i>Dry your tears Afrika</i>
<b>31</b>	04/06/2025	- <i>A Bela e o Monstro</i> - <i>Cinema Paraíso</i> - <i>Os Miseráveis</i> - <i>Dry your tears Afrika</i> - <i>Hymn to the Fallen</i>

## 10.3. Planificações e reflexões

### Reflexão da aula de 04/12/2024

Esta aula foi lecionada pelo professor de violeta, violino e classe de conjunto do Conservatório Regional de Castelo Branco.

A mesma iniciou-se com a peça *Natal em Malange*. Primeiramente, o ritmo nos bongós foi corrigido. Para isso, o professor questionou a aluna de como pensava a métrica do compasso (5/4) e solfejou o ritmo para clarificar.

De seguida, foi trabalhada a afinação entre clarinetes e flautas, sendo solicitado aos chefes de naipe que ajudassem os colegas neste processo.

Nos primeiros violinos, o foco foi a consistência do som, afinação e precisão rítmica. O método usado passou pelo pedido de aspetos técnicos – como o controlo da velocidade de arco, o solfejo rítmico e a marcação da pulsação através de estalos de dedos. O mesmo trabalho foi aplicado ao naipe dos segundos violinos, com a instrução adicional para que as estantes de trás tocassem com maior intensidade, uma vez que, o som do naipe deve vir de trás, como explicou o professor.

Ainda na secção de cordas, foi pedido aos contrabaixos que marcassem o início de cada nota longa tocada, de forma a criar uma interpretação mais enérgica. Posteriormente, juntaram-se os restantes naipes.

Feito isto, o trabalho centrou-se no início da peça. Foi repensado o tipo de som do gong e do prato suspenso pedindo às alunas que experimentasse diferentes baquetas e que percutissem em diferentes zonas do instrumento.

Seguidamente, foi pedido às cordas que tocassem os *pizzicatos* mais fortes e mais afastado do cavalete, a fim de obter um timbre mais aveludado. Este pedido criou um ambiente musical menos agressivo e auxiliou na entrada do tema interpretado pelas trompas e trompete. Efetivamente, foi notório que os *pizzicatos* mais ressoantes deixaram os solistas mais à vontade para atacar o início do tema. O mesmo tema seguia para o clarinete ao qual o professor questionou qual a direção da frase que o aluno idealizava. Para contribuir para a musicalidade da melodia, o professor recorreu a gestos de direção maiores e mais expressivos.

Na segunda parte da aula, foi trabalhada uma zona intermédia da obra *Ecos de Outono*. Aqui os alunos foram alertados para o facto da passagem ser um acompanhamento harmónico do coro do Conservatório que seria formado por vozes de crianças e jovens. Por este motivo, o professor trabalhou o equilíbrio sonoro da orquestra, pedindo a todos que estivessem atentos à dinâmica individual e de naipe.

Nesta mesma passagem, o tubista revelou dificuldades no ataque das notas graves, tocadas em uníssono com os violoncelos, o que resultava na desafinação da mesma. Para este problema, o professor optou por dirigir num tempo metronomicamente mais rápido a fim de ajudar na respiração do aluno. Além disso, pediu para que o aluno ouvisse atentamente o naipe de cordas e, em caso de dificuldade em tocar as notas mais graves, deixar os colegas tocar mais forte.

### **Reflexão da aula de 30/04/2025**

Esta aula foi lecionada pelo professor de violeta, violino e classe de conjunto do Conservatório Regional de Castelo Branco.

A afinação procedeu-se isolando os sopros e as cordas.

A aula iniciou com o trabalho da peça *Hymn to the Fallen*, tendo sido pedido maior clareza na articulação no naipe de percussão. De seguida, o professor averiguou a possibilidade de reduzir a dinâmica da frase dos trompetes e flautas.

No naipe de clarinetes foi pedido que pensassem no tempo mais fluido. Além disso, foram partilhadas indicações de articulação, bem como de respiração entre estes e naipe das flautas de forma a tornar o fraseado mais coeso.

Ao naipe da percussão foi pedido que reduzissem a dinâmica, a fim de poupar o energia e esforço muscular por parte dos naipes de sopros.

As trompas revelaram dificuldade no ataque de uma anacruse e em manter a estabilidade do tempo durante a frase. Foi-lhes pedido que respirassem juntos e que fizessem o ataque da mesma mais assertivo. Por seu turno, para a estabilidade do tempo o professor referiu a importância de não prender o ataque de cada nota, estalando o dedo para auxiliar a assimilação.

Os naipes das trompas integram um saxofone, instrumentos morfológica e timbricamente distintos. Por este motivo, foi isolada a sua voz e a da segunda trompa a fim de estabelecer um acordo entre as articulações dos diferentes instrumentos.

Feito este trabalho com os sopros e percussão, foram adicionadas as cordas. Foi-lhes pedido que atacassem as notas de acompanhamento harmónico todos juntos, sendo que para isso todos deveriam ter o arco na corda desde o início e deveriam respirar também juntos. Além disso, o professor reforçou que o papel das cordas na secção inicial deveria ser apenas tímbrico, “colorindo” os temas interpretados pelos sopros.

Face à dificuldade de contagem da caixa (percussão), o professor deu indicações de referência relativas às entradas dos outros instrumentos. Por fim, foi interpretada a peça na sua totalidade, tendo sido sintetizados os aspetos trabalhados: afinação e coordenação nos sopros, contagem dos tempos nas cordas, importância dos *pizzicatos* do contrabaixos e precisão rítmica e confiança dos alunos de percussão.

Além disso, o professor elogiou o esforço e progresso feito por alguns naipes. De referir que, durante a interpretação da obra, o professor foi alertando questões de equilíbrio sonoro, estimulando os alunos a ouvirem-se.

**Tabela 25** Planificação aula de classe de conjunto (14/05/2025)  
(FONTE: Elaboração da Autora)

Disciplina	Classe de Conjunto	Estagiária	Rafaela Riscado	Grau	-
Aula nº	28	Alunos	-	Data	14/05/2025
PLANO DE AULA	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS	MINUTOS
1ª parte	Afinação		1. Afinação sequenciada pelos diferentes naipes;	A avaliação será feita por observação direta e incidirá especialmente nos seguintes parâmetros:	5'
2ª parte	<i>Hymn to the Fallen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquirir competências técnicas para a execução de dinâmicas em naipe</li> <li>Reprodução sonora com qualidade</li> <li>Alcançar coesão sonora de grupo</li> </ul>	1. Desconstrução da obra e separação das funções, nomeadamente pulso rítmico (percussão e contrabaixo), cama harmónica (restantes cordas) e melodia (sopros). <ol style="list-style-type: none"> <li>Verificar precisão rítmica e carácter do pulso rítmico apresentado o contexto em que a obra se insere.</li> <li>Apresentar a progressão harmónica nas cordas para mais fácil direcção musical.</li> <li>Trabalhar o carácter da melodia tendo em conta o contexto da obra,</li> </ol>	- <b>Afinação</b> (percepção e controlo);  - <b>Concentração</b> dos alunos para se manter focados nos objetivos e trabalho proposto;  - <b>Postura</b> em aula;	10'

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcançar maior acuidade na afinação</li> <li>• Compreender a função de cada voz no grupo musical e na obra em trabalho</li> <li>• Compreender o contexto histórico e musical da obra</li> </ul>	<p>reforçando que o mesmo vai surgir ao longo da obra em forma de pequenas reminiscências.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Desconstrução da frase do 2º tema interpretado pelos clarinetes e, mais tarde, pelas cordas. Destacar a construção frásica de 2 em 2 compassos. Ajudar na condução da frase através da gésica e da inserção de pausas métricas. Alertar para a necessidade de realizar interpretações semelhantes do mesmo tema pelos diferentes instrumentos.</li> <li>3. Executar o coral dos metais num tempo mais lento para despertar o ouvido crítico em relação à afinação. Reforçar a importância de respirar em conjunto (coordenação rígida como num exército).</li> <li>4. Execução do 2º tema pelas cordas, referindo a mudança de carácter para um mesmo tema (desta vez, angelical). Ajudar na condução da frase através da gésica e da inserção de pausas métricas.</li> <li>5. Destacar o clímax da obra, reforçando a necessidade de “guardar” a dinâmica mais forte para esse momento.</li> <li>6. Verificar afinação final dos clarinetes, pedindo que toquem de olhos fechados (se a música estiver memorizada) de forma a sincronizar respirações e despertar o ouvido crítico.</li> <li>7. Verificar a precisão rítmica da percussão no fade-out auxiliando através da contagem da subdivisão e do gesto.</li> </ol>	<p>- <b>Qualidade do som</b> (autonomia e controlo da mão direita);</p> <p>- <b>Trabalho em conjunto</b> (responsabilidade, flexibilidade e desenvolvimento de estratégias de trabalho em conjunto).</p>	<p>10´</p> <p>5´</p> <p>5´</p> <p>1´</p>
--	--	--	---	--	--

3ª parte			8. Verificar afinação do acorde final das cordas.		3'
			1. Verificar se os alunos não ficaram com dúvidas em relação ao trabalho realizado na aula;		3'
			2. Determinar o trabalho a realizar no estudo individual e elogiar o trabalho feito;		2'
					1'

### Reflexão da aula de 14/05/2025

A aula foi lecionada pela professora estagiária. Os alunos receberam uma nova peça, pelo que a estrutura da aula não seguiu a planificação feita.

Assim, a aula iniciou-se pela leitura da obra *Dry your tears Afrika*, tendo sido feita uma leitura progressiva da peça. Foram dadas indicações de condução de frase ao naipe dos clarinetes e oboés, tendo sido dado destaque à necessidade de ajustar a dinâmica ao tamanho do gesto de direção. Os alunos mostraram entender a indicação e fizeram este ajuste ao longo da frase melódica inicial.

De seguida, foi esclarecida a afinação das notas em *pizzicato* dos napes dos violinos. O método adotado foi o de executar as mesmas com arco, possibilitando assim, ajustes de afinação.

Por fim, o naipe dos violoncelos mostrou ter dúvidas técnicas (dedilhação), pelo que a professora estagiária procurou aconselhar uma dedilhação em colaboração com o chefe de naipe. Foi encontrada uma dedilhação provisória e executada a passagem num tempo lento. Por

fim, foi destacada a necessidade de trabalhar a secção com o professor de instrumento. Na mesma peça, foi trabalhada as mudanças de andamento no fim da peça e a afinação da mesma.

De seguida, o trabalho incidiu sobre o trabalho na peça *Hymn to the Fallen*. Nesta, foi destacada a função de cada voz (baixo rítmico, “cama” harmónica e melodia) e a necessidade de ir ao encontro do carácter da peça. Para tal, foi executado cada um dos grupos mencionados em separado e adicionados por ordem. Além disso, foi trabalhada a direcção de frase no naipe dos clarinetes.

Por fim, foi destacada a importância de ter uma escuta ativa no trabalho orquestral. Neste sentido, foi pedido à secção dos metais que executasse o coral central da peça. Primeiro, sob orientação da marcação do tempo pela professora estagiária e depois sob liderança da chefe de naipe da secção dos trompetes. A segunda vez revelou-se eficaz na realização da passagem mais afinada, com maior precisão rítmica e equilíbrio sonoro.

### **Reflexão da aula de 21/05/2025**

A aula foi lecionada pelo professor de violeta, violino e classe de conjunto do Conservatório Regional de Castelo Branco.

A afinação procedeu-se isolando os sopros e as cordas, tendo sido dada a indicação para afinar numa dinâmica em piano.

O trabalho iniciou pela leitura da obra *Dry your tears Afrika*, tendo sido feita uma leitura da peça na íntegra. Com esta, foram corrigidas notas no naipe dos clarinetes e do oboé, bem como dados pontos de referências a fim de orientar as entradas nas cordas.

Foi esclarecido o ritmo no naipe dos clarinetes. A metodologia adotada foi o solfejo pelo professor em simultâneo com a execução instrumental dos alunos e o solfejo por parte dos alunos, que se revelou eficaz a colmatar as dificuldades encontradas.

Na secção final da peça foram dadas indicações técnicas aos violinos, nomeadamente dedilhações e arcadas. Além disso, foi destacada a importância de manter uma postura equilibrada e descontraída na execução de mudanças de posição para notas agudas.

De seguida, o trabalho incidiu sobre o trabalho na peça *Hymn to the Fallen*. Foi trabalhada a precisão rítmica no naipe da percussão e alertada a necessidade de realizar as dinâmicas.

Por fim, o professor dispensou os sopros, ficando a trabalhar apenas com os napes dos violinos e das violas. Tal verificou-se necessário para esclarecer quais as notas a tocar e como se deveriam realizar os *divisi*. Além disso, foram dadas indicações de articulações. Perante

uma articulação mais curta, os alunos começaram a precipitar o ritmo. Depois de alertados para isso, o professor resolveu marcar a pulsação para auxiliar o trabalho.

No fim da aula, foi referida a existência de uma hierarquia dentro da orquestra, com especial destaque no papel do chefe de naipe. Esta alusão teve como objetivo alertar para a atenção dos alunos ao modo como cada chefe de cada naipe executava cada passagem, sobretudo ao modo como utilização o arco. Além disso, foi realçada a importância da postura correta do músico de orquestra que, deverá permitir observar a partitura, o maestro e os restantes músicos em simultâneo.

## **11. Atividades extracurriculares**

Neste capítulo, é apresentada a atividade não letiva que o Conservatório Regional de Castelo Branco dinamizou e na qual a aluna estagiária participou.

### **11.1. Audição de classe**

No dia 9 de abril de 2025 realizou-se a audição de fim de período da classe de violeta do conservatório na qual o aluno tocou a Sonata em mi menor (2º andamento) de Benedetto Marcello. Apesar de se verificar dificuldade na execução de mudanças de posição, o aluno mostrou-se confiante tendo tido um bom desempenho na *performance*.



## **Capítulo II - Reflexão final sobre a Prática de Ensino Supervisionada**

A Prática de Ensino Supervisionada proporcionou adquirir e aprofundar o conhecimento relativo a prática pedagógica nas disciplinas de instrumento e de classe de conjunto – violeta e orquestra sinfónica, neste caso.

A fase de observação do estágio profissional possibilitou adquirir ferramentas pedagógicas e proporcionou uma reflexão profunda sobre as práticas observadas. Esta etapa revestiu-se de particular interesse, uma vez que houve a oportunidade de observar o trabalho de docentes com os quais havia um contacto anterior como aluna, e assim, experienciar a sua prática sob uma dupla perspetiva: a de antiga aluna e de estagiária em formação.

As aprendizagens resultantes dessa observação foram aplicadas nas aulas ministradas e articuladas com os conhecimentos adquiridos no decorrer do Mestrado em Ensino da Música. Esta conjugação de saberes teóricos e práticos contribuiu para o desenvolvimento gradual da confiança e autonomia durante as aulas lecionadas.

O presente estágio evidenciou de forma clara a importância de uma postura positiva e adaptativa por parte do docente no decorrer do processo de aprendizagem do aluno. O professor deverá, por isso, manter uma atitude contínua de busca por novas metodologias, de modo a oferecer estratégias de ensino diversificadas e ajustadas às necessidades individuais de cada aluno e de cada classe de conjunto.

Por fim, expresso o meu agradecimento a todos os que de modo, mais ou menos enfático, estiveram envolvidos nesta experiência profissional. O acolhimento, a partilha de conhecimento e a disponibilidade e entusiasmo em ajudar, foram marcantes nesta etapa de formação e, por esse motivo, nunca serão esquecidos.



## Conclusão final

A intervenção desenvolvida no âmbito do projeto de investigação teve um impacto positivo na execução da técnica do arco. No entanto, revelou-se a importância de assegurar maior continuidade de realização dos exercícios, bem como a flexibilidade e o auxílio necessário ao ritmo de cada estudante.

Assim, a implementação das técnicas e instrumentos de recolha de dados utilizados – questionários aos alunos participantes, entrevistas ao professor cooperante e observação direta seguida de reflexão - concretizou o objetivo proposto.

Efetivamente, foi a articulação de todos os dados recolhidos que permitiu aferir que a tipologia de respiração abdomino-diafragmática tem impacto positivo na execução de mudanças de arco auditivamente impercetíveis, o controlo do tremor do arco, o alcance de um som consistente e sem pressão entre o talão e a ponta e a abordagem à corda.

Os conhecimentos obtidos durante a intervenção foram aplicados durante a Prática de Ensino Supervisionada, estabelecendo um elo entre as aprendizagens adquiridas no projeto de investigação e a componente prática que integra o relatório de estágio profissional.

Conclui-se, assim, que ambas as partes que compõem o presente documento articulando teoria e prática, contribuíram para a aquisição de novas aprendizagens que desenvolveram e reforçaram as minhas competências de docência.



## Bibliografia

- Boone, H. N., & Boone, D. A. (2012). Analyzing Likert Data. *Journal of Extension*, 50(2). <https://doi.org/10.34068/joe.50.02.48>
- Câmara Municipal de Castelo Branco. (n.d.). *Caracterização - Município de Castelo Branco*.
- Cavalcante, J. G. T., Silva, R. D. e, Souza, H. C. M. de, & Moraes, N. H. L. de. (2018). Análise da força muscular expiratória e respiração espontânea de indivíduos em ventilação mecânica: estudo transversal. *Fisioterapia e Pesquisa*, 25(3), 251–259. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/17011525032018>
- Coutinho, C. P., Vieira, S. R., Ferreira, M. J., Bessa, F., Dias, A., & Sousa, A. (2009, December). Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Revista Psicologia, Educação e Cultura*, 355–379.
- Dalmero, M., & Mendes Vieira, K. (2013). Dilemas na construção de escalas tipo Likert: O número de itens e a disposição influenciam nos resultados? *Revista Gestão Organizacional*, 6, 161–174.
- Dalton, D. (1998). *Playing the Viola: Conversations with William Primrose*. Oxford University Press.
- Damrow, F. (1999). *Fitness for Brass*. De Haske.
- Devos, N. (1966). A respiração. [https://www.haryschweizer.com.br/Textos/DEVOS\\_4\\_respiracao.htm](https://www.haryschweizer.com.br/Textos/DEVOS_4_respiracao.htm)
- Equipa Medicover. (2024, July 22). *O que é respiração diafragmática?* <https://doi.org/https://www.medicoverhospitals.in/pt/articles/diaphragmatic-breathing>
- Exercícios de controlo ventilatório*. (n.d.). [https://doi.org/https://portal-chsj.min-saude.pt/portalchsj/uploads/writer\\_file/document/3363/Exerc\\_cios\\_de\\_controlo\\_ventilat\\_rio.pdf](https://doi.org/https://portal-chsj.min-saude.pt/portalchsj/uploads/writer_file/document/3363/Exerc_cios_de_controlo_ventilat_rio.pdf)
- Fogarty, M. J., Mantilla, C. B., & Sieck, G. C. (2018). Breathing: Motor control of diaphragm muscle. In *Physiology* (Vol. 33, Issue 2, pp. 113–126). American Physiological Society. <https://doi.org/10.1152/physiol.00002.2018>
- Fonseca, R. L., Neves, É. N., Matos, M. A. de, & Neves, C. D. C. (2020). Avaliação da força muscular respiratória em adultos cantores de coral e não cantores. *Fisioterapia e Pesquisa*, 27(4), 370–376. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/20003327042020>
- Grist, R. (2021). *Breathing Solutions For Woodwind Practitioners*. York University.
- Haas, A. (2011). *The Art of Playing Trumpet in the Upper Register* [Universidade de Miami]. [http://scholarlyrepository.miami.edu/oa\\_dissertations](http://scholarlyrepository.miami.edu/oa_dissertations)
- Hamasaki, H. (2020). Effects of Diaphragmatic Breathing on Health: A Narrative Review. *Medicines*, 7(10), 65. <https://doi.org/10.3390/medicines7100065>

- Heizmann, K. (2019). *Vocal Warm-ups: 200 Exercises for Choral and Solo Singers* (Schott Music, Ed.).
- Henriques, F. T. V. G. (2020). *O papel da respiração na aprendizagem e performance do violino: uma reflexão sobre as esferas física, psicológica e expressiva* [Relatório de Estágio, Escola Superior de Música de Lisboa]. <https://repositorio.ipl.pt/entities/publication/0a84c2e5-a394-4a76-9123-fc27b048f28a>
- Hoppenot, D. (1991). *El violin interior* (Real Musical, Ed.; J. Sanabras, Trans.).
- Irvine, J., Rodland, C., Ritscher, K., LaCourse, M., Kashkashian, K., & Ramsey, L. (2020). *The Karen Tuttle Legacy: A Resource and Guide for Viola Students, Teachers, and Performers* (Carl Fischer, Ed.).
- Kocjan, J., Adamek, M., Gzik-Zroska, B., Czyżewski, D., & Rydel, M. (2017). Network of breathing. Multifunctional role of the diaphragm: A review. In *Advances in Respiratory Medicine* (Vol. 85, Issue 4, pp. 224–232). Via Medica. <https://doi.org/10.5603/ARM.2017.0037>
- Llobet, J. R. i, & Odam, G. (2010). *El cuerpo del músico: Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento* (Editorial Paidotribo).
- Martins, S. B. (2023). *A Oficina da Respiração: Um contributo metodológico na aprendizagem do oboé no ensino especializado de música no 2º e 3º ciclo* [Relatório de Estágio, Universidade do Minho]. <https://repositorium.uminho.pt/entities/publication/5d0a9557-53fc-4c71-8797-d894e9a0bcd5>
- Mckee, M., Mckee, S., & Kassulke, P. (2011). *Embouchure Boot Camp - A Progressive Daily Routine for the Serious Instrumentalist*. [www.bandworld.org](http://www.bandworld.org)
- Meireles, M. (2024). Validação de escala de Likert. *Revista Da Micro e Pequena Empresa (RMPE)*, 18.
- Miller, R. (1986). *The Structure of Singing: System and Art in Vocal Technique*. Collier Macmillan Publishers. <https://pt.scribd.com/document/227624286/The-Structure-of-Singing>
- Monteiro Feijó, A., Fernando Rodrigues Vicente, E., & Murilo Petri, S. (2020). O uso das escalas Likert nas pesquisas de contabilidade. *Revista Gestão Organizacional*, 13(1), 27–41. <https://doi.org/10.22277/rgo.v13i1>
- Oliveira, S. de, Guimarães, O. M., & Ferreira, J. de L. (2023). As entrevistas semiestruturadas na pesquisa qualitativa em educação. *Revista Linhas*, 24(55). <https://doi.org/10.5965/1984723824552023210>
- Pilafian, S., & Sheridan, P. (2002). *The Breathing Gym* (D. Madara, Ed.; Focus on Excellence).
- Schuring, M. (2009). *Oboe Art and Method*. Oxford University Press. <https://books.google.pt/books?id=bRMSDAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-PT#v=onepage&q&f=false>

- Silva, J. B. (n.d.). *L'importance de la implémentation des techniques de respiration dans la pratique instrumentale de l'alto* [Trabalho de Mestrado]. Haute École de Musique de Genève.
- Stamp, J. (n.d.). *Warm-ups + Studies for Trumpet*. Editions Bim.
- Stéfane Silva, L., Saramago de Oliveira, G., & Helena Corrêa Neves Salge, E. (2021). Entrevista na pesquisa em educação de abordagem qualitativa: algumas considerações teóricas e práticas. *Revista Prisma*, 110–122.
- Szücs, M. (2020). *Rola oddechu w procesie tworzenia świadomych kreacji artystycznych na podstawie wybranych węgierskich kompozycji na altówkę*. Akademia Muzyczna Im. Stanisława Moniuszki W Gdańsku.
- Tang, A., & Bordoni, B. (2023, July 24). Anatomy, Thorax, Muscles. *StatPearls*.
- Velasco, O. (2019). *A importância do autoconhecimento da respiração aplicado à prática instrumental do violino e da viola* (Atena Editora, Ed.; pp. 12–20). <https://doi.org/10.22533/at.ed.046190502>
- Wekre, F. R. (1994). *Thoughts on Playing the Horn Well* (Mccoy's Horn Library).
- Wye, T. (1980). *Respirazione e Scale* (S. Cioffi, R. Ghiani, & G. L. Morseletto, Trans.; Vol. 5). Accademia Italiana del Flauto.



## Apêndices

### Apêndice A

#### Autorização



Rafaela Riscado <rafaelacr2002@gmail.com>

---

#### The musician's body | Request for Permission to Use Material in Research

3 mensagens

Rafaela Riscado <rafaelacr2002@gmail.com>  
Para: info@institutart.com

12 de fevereiro de 2025 às 12:58

Good afternoon,

I hope this message finds you well.

My name is Rafaela Riscado, and I am a viola player as well as a master's student in Music Teaching at the Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal.

I am writing to you as I'm currently working on my master's thesis, which focuses on the impact of abdominal-diaphragmatic breathing on the technical execution of the viola bow. I recently came across your book *The musician's body* and believe it would be a valuable addition to my research. Also, it includes a table (page 14) that can serve as a valuable resource to include in the questionnaires to distribute to the study participants.

In this sense, this contact is used to ask for your permission to use this material in my research project.

Thank you for your attention.

Kind regards,  
Rafaela Riscado

---

Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art-Terrassa <info@institutart.com>  
Para: Rafaela Riscado <rafaelacr2002@gmail.com>

12 de fevereiro de 2025 às 13:17

Dear Ms. Riscado,

Thank you for reaching out and for your interest in *The Musician's Body*. I truly appreciate that you find the book valuable for your research, and I am pleased to hear about your work on the impact of abdominal-diaphragmatic breathing on viola bowing technique.

You are welcome to use the material and the table from page 14 in your study. I am glad that this resource can contribute to your research, and I look forward to seeing the insights that emerge from your work.

Please do not hesitate to reach out if you need any further information. Wishing you all the best with your thesis!

Best regards,

Jaume Rosset i Llobet

---

Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art  
info@institutart.com  
www.institutart.com  
Ctra de Montcada 668  
08227 Terrassa  
Fundació Ciència i Art

info@fcart.org  
www.fcart.org  
Ctra de Montcada 668  
08227 Terrassa  
-----  
www.facebook.com/institutart

Missatge de Rafaela Riscado <rafaelacr2002@gmail.com> del dia dc., 12 de febr. 2025 a les 13:58:  
(Citaçió ocultada)

---

**Rafaela Riscado** <rafaelacr2002@gmail.com> 13 de fevereiro de 2025 às 08:00  
Para: Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art-Terrassa <info@institutart.com>

Good morning,

Thank you for your quick response and for your permission to use the table in the questionnaires of my research.

Once again, I appreciate your attention.

With best regards,  
Rafaela Riscado

## Apêndice B

### Consentimento Informado – Direção Pedagógica

#### CONSENTIMENTO INFORMADO

Exma Direção Pedagógica,

O presente projeto, integrado no curso de Mestrado em Ensino de Música da Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco e realizado sob a orientação do Professor Doutor António José Carvalho Pereira, tem como propósito aferir qual o impacte que a respiração abdomino-diafragmática do instrumentista tem na aplicação da técnica instrumental de arco da violeta.

A respiração acompanha e influencia todas as atividades diárias do ser humano, incidindo, por isso, ao nível da prática instrumental. Entre as muitas funções aponta-se o seu papel na libertação muscular, aspeto facilitador da execução técnica da violeta. Relativamente à respiração abdomino-diafragmática, é reconhecida pelo facto de gerar o mínimo de tensões e permitir um melhor controlo respiratório, sendo, por isso, recomendada em relação às demais. Assim, o principal objetivo deste estudo será perceber qual o impacte da mesma na execução da técnica instrumental de arco da violeta através da aplicação de exercícios respiratórios. Os referidos exercícios serão extraídos de um método instrumental de sopra ou vocal, que aborde e forneça exercícios práticos sobre esta tipologia de respiração e que melhor se coadune com as especificidades técnicas instrumental da violeta.

Como parte integrante deste projeto serão aplicadas ferramentas metodológicas, dois questionários de minha autoria. O primeiro questionário, realizado antes da investigação, tem como objetivo aferir quais os conhecimentos dos alunos sobre o uso da respiração abdomino-diafragmática na prática instrumental; o outro, aplicado no fim do estudo no terreno, tem como objetivo comparar as respostas dos alunos sobre o assunto depois da implementação dos exercícios anteriormente mencionados.

Para tal é necessária a recolha de dados de uma amostra, pelo que venho requer a V.<sup>sa</sup> Ex.<sup>ma</sup> a colaboração da vossa instituição na aplicação das ferramentas referidas aos alunos da classe de violeta, mais especificamente, quatro alunos selecionados aleatoriamente e que frequentem o 4.<sup>o</sup> grau e o 5.<sup>o</sup> grau no presente ano letivo.

Agradeço a atenção e aguardo resposta.

Com as melhores cumprimentos,  
Rafaela Riscado (rafaela.riscado@ipcbrcampus.pt)

A Direção Pedagógica da escola \_\_\_\_\_ disponibiliza-se a colaborar com o projeto **O impacte da respiração abdomino-diafragmática do violetista na execução da técnica instrumental de arco** na aplicação dos questionários sobre o uso na respiração abdomino-diafragmática na execução técnica instrumental de arco da violeta, nos seus alunos da classe de Violeta (4.<sup>o</sup> e 5.<sup>o</sup> grau), mediante a autorização expressa por parte dos respetivos encarregados de educação.

Pela Direção Pedagógica,

\_\_\_\_\_  
(assinatura)

## Apêndice C

### Circular Informativa – Encarregados de Educação



**Ano Letivo 2024/2025**

#### **Circular Informativa**

**Assunto:** Projeto de investigação "O impacto da respiração abdomino-diafragmática do violonista na execução da técnica instrumental de arco"

Estimados Encarregados de Educação,  
Os n/ cumprimentos.

Na sequência do projeto de investigação da estagiária Rafaela Riscado (nº 20200379), realizado no âmbito do curso de Mestrado em Ensino da Música da Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco e sob a orientação do Professor Doutor António José Pereira, requeremos por este meio a colaboração do(a) seu/sua educando(a) como amostra deste estudo. O propósito do mesmo será perceber qual o impacto da respiração abdomino-diafragmática do violonista na execução da técnica instrumental de arco através da aplicação de exercícios respiratórios apurados num método instrumental de sopro ou vocal, que aborde e forneça exercícios práticos sobre esta tipologia de respiração e que melhor se coadune com as especificidades técnicas instrumental da viola.

Como parte integrante deste projeto, serão aplicadas as ferramentas metodológicas, dois questionários da autoria da mestranda, relativos ao uso da respiração abdomino-diafragmática na prática instrumental. O primeiro questionário, realizado antes da investigação, tem como objetivo aferir quais os conhecimentos dos alunos sobre o uso da respiração abdomino-diafragmática na prática instrumental; o outro, aplicado no fim do estudo no terreno, tem como objetivo comparar as respostas dos alunos sobre o assunto depois da implementação dos exercícios anteriormente mencionados.

Para tal, é necessária uma recolha de dados pelo que requeremos a V.ª Ex.ª a colaboração do(a) seu/sua educando(a) através da aplicação e utilização das ferramentas referidas no enquadramento das aulas de viola. A aplicação das mesmas iniciar-se-á no 2º período letivo.

Nesse sentido, solicitamos aos encarregados de educação que entreguem na secretaria do Conservatório Regional de Castelo Branco a declaração em anexo devidamente assinada, de modo a agilizarmos o processo de iniciação desta investigação com o consentimento de todos os Encarregados de Educação.

Em caso de dúvidas ou esclarecimentos poderá entrar em contacto com a mestranda:  
Rafaela Candeias Riscado  
Email: rafaela.riscado@pbcampus.pt

Agradecemos a atenção e aguardamos na expectativa de podermos contar com a vossa colaboração.

Com os melhores cumprimentos,

A estagiária,  
Rafaela Riscado

A Direção Pedagógica,

Castelo Branco, 11 de fevereiro de 2025

## Apêndice D

### Questionários aos alunos

#### 1º Questionário

Este questionário tem como objetivo obter dados sobre a sua técnica do arco, postura corporal e tipo de respiração durante a execução da violeta. Seja o mais sincero possível ao responder às perguntas, leia as questões com atenção e caso tenha dúvidas poderá perguntar-me. Obrigado por colaborar!

Idade: \_\_\_\_\_

Grau: \_\_\_\_\_

Anos de prática instrumental da violeta: \_\_\_\_\_

1 - Indique com que frequência ocorre cada uma das seguintes afirmações, escolhendo – Nunca (N), Raramente (R), Por vezes (PV), Frequentemente (F) ou Sempre (S):

		Nunca	Raramente	Por vezes	Frequentemente	Sempre
1	Faço mudanças de arco auditivamente impercetíveis.	N	R	PV	F	S
2	O meu arco treme.	N	R	PV	F	S
3	Toco com um som consistente e sem pressão entre o talão à ponta.	N	R	PV	F	S
4	Quando começo a tocar o som sai arranhado.	N	R	PV	F	S
5	A minha postura é adequada ao tocar violeta.	N	R	PV	F	S
6	Estou calmo(a) e relaxado(a) ao tocar violeta.	N	R	PV	F	S

2 – Realize os cinco exercícios propostos na seguinte tabela e circunde a resposta conforme o sucedido:

<p><b>Inspire o mais profundamente que possa. Enquanto expira, conte em voz alta, de forma clara e o mais rapidamente possível. Até que número contou?</b></p>	<p>Menos de 100.</p>	<p>100 ou mais.</p>
<p><b>Respire fundo e observe por onde entrou o ar para os pulmões.</b></p>	<p>Pela boca.</p>	<p>Pelo nariz.</p>
<p><b>Coloque-se à frente de um espelho, respire fundo e observe que parte do seu corpo se expande de forma mais visível.</b></p>	<p>A porção superior do tórax, os ombros ou as costas.</p>	<p>O abdómen.</p>
<p><b>Coloque uma mão no peito e outra no abdómen. Respire e observe que mão se move primeiro.</b></p>	<p>A mão sobre o peito.</p>	<p>A mão sobre o abdómen.</p>
<p><b>Respire fundo de novo e expire de forma relaxada. Selecione a descrição que melhor descreve as sensações que teve ao fazer isto.</b></p>	<p>Descontínua, difícil, tensa, restrita, superficial e cansativa.</p>	<p>Fluida, contínua, relaxada e profunda.</p>

## 2º Questionário

Este questionário tem como objetivo obter dados sobre a sua técnica do arco, postura corporal e tipo de respiração durante a execução da violela depois da realização dos exercícios propostos. Seja o mais sincero possível ao responder às perguntas, leia as questões com atenção e caso tenha dúvidas poderá perguntar-me. Obrigado por colaborar!

Idade: \_\_\_\_\_

Grau: \_\_\_\_\_

Anos de prática instrumental da violela: \_\_\_\_\_

**1** –Primeiramente foram compreendidos e realizados os exercícios propostos e, de seguida, a respiração através do músculos abdominais e do diafragma foi aplicada à execução da violela. Durante esta aplicação, percecionei que...

(Indique com que frequência ocorre cada uma das seguintes afirmações, escolhendo – Nunca (N), Raramente (R), Por vezes (PV), Frequentemente (F) ou Sempre (S))

	Nunca	Raramente	Por vezes	Frequentemente	Sempre
<b>1</b> Consigo fazer mudanças de arco auditivamente impercetíveis.	N	R	PV	F	S
<b>2</b> O meu arco não treme.	N	R	PV	F	S
<b>3</b> Consigo tocar com um som consistente e sem pressão entre o talão a ponta.	N	R	PV	F	S
<b>4</b> Quando começo a tocar o som sai mais arranhado.	N	R	PV	F	S
<b>5</b> A minha postura tornou-se mais adequada ao tocar violela, segundo os ensinamentos transmitidos pelo professor.	N	R	PV	F	S
<b>6</b> Estou mais calmo(a) e relaxado(a) ao tocar violela.	N	R	PV	F	S

**2** – Realize um ciclo respiratório (inspiração e expiração) de acordo com tipologia de respiração aprendida durante a intervenção. De seguida, faça os cinco exercícios propostos na seguinte tabela e circunde a resposta conforme o sucedido:

<p><b>Inspire o mais profundamente que possa. Enquanto expira, conte em voz alta, de forma clara e o mais rapidamente possível. Até que número contou?</b></p>	<p>Menos de 100.</p>	<p>100 ou mais.</p>
<p><b>Respire fundo e observe por onde entrou o ar para os pulmões.</b></p>	<p>Pela boca.</p>	<p>Pelo nariz.</p>
<p><b>Coloque-se à frente de um espelho, respire fundo e observe que parte do seu corpo se expande de forma mais visível.</b></p>	<p>A porção superior do tórax, os ombros ou as costas.</p>	<p>O abdómen.</p>
<p><b>Coloque uma mão no peito e outra no abdómen. Respire e observe que mão se move primeiro.</b></p>	<p>A mão sobre o peito.</p>	<p>A mão sobre o abdómen.</p>
<p><b>Respire fundo de novo e expire de forma relaxada. Selecione a descrição que melhor descreve as sensações que teve ao fazer isto.</b></p>	<p>Descontínua, difícil, tensa, restrita, superficial e cansativa.</p>	<p>Fluída, contínua, relaxada e profunda.</p>

## Apêndice E

### Guião das Entrevistas ao professor cooperante

#### 1º ENTREVISTA

As cinco questões que se seguem visam obter informações sobre a carreira profissional do professor cooperante.

1. Poderá indicar há quanto tempo leciona violeta?
2. Poderá contar, resumidamente, a sua trajetória com a violeta.
3. No seu itinerário musical, quer como aprendiz quer como professor, adquiriu conhecimento sobre o impacte da respiração, em particular da respiração abdomino-diafragmática, na execução técnica do arco da violeta?
4. Em algum momento do seu percurso musical praticou exercícios respiratórios com finalidade técnica instrumental?
5. Na sua carreira docente, aborda a relação entre respiração e execução da violeta ou aplica algum tipo de exercícios respiratórios em sala de aula?

As seis questões seguintes procuram, através da perceção do professor cooperante, obter dados sobre a técnica do arco, postura corporal e tipo de respiração praticada pelos alunos participantes na intervenção.

1. Considera que os alunos pertencentes à amostra têm problemas na execução técnica do arco da violeta? Se sim, quais?
2. Nota alguma incidência de problemas técnicos do arco em algum grau de estudo específico, idade ou anos de estudo da violeta?
3. Considera que a realização consciente da respiração abdomino-diafragmática poderá constituir uma metodologia eficaz para solucionar os problemas anteriormente mencionados?
4. Poderá caracterizar, de modo geral, a respiração dos alunos pertencentes à amostra durante a execução da violeta?
5. Como caracterizaria a postura dos alunos pertencentes à amostra?
6. Considera que os alunos participantes no estudo costumam estar relaxados ao tocar violeta?

#### 2º ENTREVISTA

1. Ao longo da intervenção foram realizados exercícios com finalidades distintas. Acredita que algum se revestiu de maior importância para a evolução da técnica do arco dos alunos? Pelo contrário, considera algum de menor relevância ou desnecessário, tendo em conta o objetivo do estudo?
2. Considera que a intervenção contribuiu para:
  - a. a execução de mudanças de arco auditivamente impercetíveis?
  - b. um maior controlo no manuseamento do arco, e conseqüente redução do seu tremor durante a execução da violeta?

- c. a obtenção de um som consistente e sem pressão do talão até à ponta?
  - d. a redução ou extinção da execução de ruídos indesejados durante a abordagem do arco na corda?
3. Qual dos problemas técnicos da execução do arco da violeta, no ponto acima mencionados, foi minimizado com maior relevância através desta intervenção?
  4. Acredita que a intervenção teve impacte ao nível postural, contribuindo para o alcance de um estado físico e psicológico relaxado durante a execução da violeta por parte dos alunos?
  5. Se fosse fazer um balanço desta intervenção, seria positivo ou negativo? Porquê?

## Apêndice F

### Entrevistas feitas ao professor da classe de violeta do Conservatório Regional de Castelo Branco

#### 1ª ENTREVISTA

R: As primeiras 5 questões que lhe vou fazer visam obter informações sobre a sua carreira profissional enquanto professor. Portanto, primeira questão, poderá indicar há quanto tempo leciona violeta?

P: Há 20 anos.

R: 20 anos, ok. Segunda questão, poderá contar de forma resumida a sua trajetória com a violeta?

P: Académica?

R: Desde o início até aos dias de hoje...

P: Então, comecei com 12 anos a tocar violino na Academia de Amadores de Música. Fiz um ano de violino, ainda com o professor Jorge Lé. Depois, um ano depois, comecei a estudar viola com a professora Teresa Abreu, Teresa Beatriz Abreu, com quem estive 3 ou 4 anos. Depois tive uma professora Sandra Moura, que atualmente está na Sinfónica Portuguesa, com quem fiz ainda o 5º grau, o equivalente ao 5º grau, e depois o equivalente ao ensino secundário, 10º, 11º, 12º (6º, 7º e 8º grau). Acabei só em 1999 o 12º ano [e] concorri para a Academia Metropolitana, Academia Nacional Superior de Orquestra, onde entrei e recebi aulas de instrumento com o professor Valentim Petrov, durante um ano, e depois passei para o professor Pedro Muñoz, com quem conclui a licenciatura, em 2005. E a partir daí, tenho feito o percurso normal, entre lecionação, instrumentista, e algumas masterclass que fui fazendo durante este tempo e este percurso. Julgo que resumi de uma forma bastante resumida o percurso, mas a nível académico foram estas as datas mais importantes.

R: Terceira pergunta. No seu itinerário musical, quer como aprendiz quer como professor, adquiriu conhecimento sobre o impacte da respiração, em particular da respiração abdomino-diafragmática, na execução técnica do arco da violeta?

P: De uma forma concreta e continuada, não. Contudo, durante todo este percurso, íamos sendo alertados, mas de uma forma muito empírica, da importância da respiração, mais no sentido musical, do que propriamente na abordagem ao instrumento. Obviamente, que depois, durante este percurso todo, com estas datas mais importantes que referi na questão anterior, tive contato com muitos professores, tanto cá como fora, que iam alertando de uma forma mais sistemática sobre esta questão da respiração na execução do instrumento e o relaxamento associado à respiração. Como deves calcular, há 20 anos atrás, se calhar não se falava de uma forma tão informada sobre o efeito da respiração. Eram todos conceitos empíricos, eram conceitos que todos nós íamos tendo consciência que aconteciam, mas não de uma forma estudada e com um manual conduzido dessa forma. Mas ia haver de algum contato com a respiração, conceitos respiratórios vá.

R: Em algum momento do seu percurso musical praticou exercícios respiratórios com finalidade técnica instrumental?

P: Sim, mas pontualmente. Pontualmente, não de uma forma continuada.

R: Na sua carreira docente, aborda a relação entre respiração e execução da violeta ou aplica algum tipo de exercícios respiratórios em sala de aula?

P: Deveria fazê-lo com mais frequência. Infelizmente, da forma como está o ensino artístico especializado da música, deixa de haver espaço para que aconteça de uma forma regular por força do programa que temos que cumprir, das obrigações que temos que cumprir, trimestralmente, a nível da execução do instrumento. Sempre foi um dos aspetos que deveria ser muito importante no complemento à aprendizagem do instrumento. Tudo o que está relacionado com a postura descompensada do instrumento, deveria ser abordado, quer a nível musical e relacionado com a música, [quer] com a parte de tudo o que tem a ver com a execução do instrumento, na questão respiratória ou pura e simplesmente na questão de postura, apesar de estarem relacionadas. Mesmo exercícios de compensação, que deveríamos fazer de uma forma sistemática todos os músicos e especialmente sermos alertados para isso porque infelizmente, só acontece quando nós temos qualquer tipo de problema no nosso percurso académico, é que costumamos fazer face a esse problema que vai aparecendo.

R: As seis questões seguintes procuram, através da sua perceção, obter dados sobre a técnica do arco, postura corporal e tipo de respiração praticada pelos alunos participantes na intervenção. Portanto, a primeira pergunta é se considera que os alunos pertencentes à amostra têm problemas na execução técnica do arco da violeta. Se sim, quais [problemas]?

P: No que diz respeito ao arco e ao convívio com o arco, tem muito a ver com descontração e a consciência de que o arco precisa quase exclusivamente do peso do braço. Por vezes, os alunos têm muita dificuldade, por ser um objeto novo, em fazer essa transferência. Fazem-se muitos exercícios para tentar transmitir essa consciência do próprio peso do braço aos alunos, mas, a partir do momento em que pegam no arco, parece que todos esses exercícios desaparecem. Portanto, tem que ser um trabalho ao longo do tempo e continuado deixando sempre alertas para cada vez que há realização de atividade, de estudo individual, têm que estar alertas para a distribuição do peso no arco.

R: Ou seja, considera que atingir o peso ideal no braço é um problema mais evidente, ou há mais que possam até mesmo estar relacionados com este?

P: Todas as tensões que vão criando, às tantas ter a ver com a postura do braço, e o querer entender rapidamente o funcionamento do arco na corda que, numa primeira fase, aparece sempre por força no segurar o arco, e isso depois bloqueia tudo aquilo que vai desde a mão até às costas, no prolongamento do braço. E é um dos grandes problemas do som. Tem a ver com o controle e o estado de consciência do braço.

R: Quando fala em problema do som, refere-se a quê?

P: Ser um som natural e não ser um som em que estrangula a corda, à conta da força e da pressão que se exerce sobre o arco e sobre a corda. E ser um som um bocadinho mais solto... e natural.

R: Nota alguma incidência deste problema técnico do arco em algum grau de estudo específico, idade ou anos de estudo da violeta?

P: Acho que é transversal. Começa no primeiro ano e vai acompanhar a vida toda. Não é? Qualquer aluno que se proponha, qualquer aluno que quer chegar a profissional, acompanha o resto da vida. E, portanto, não há nenhum... Porque cada vez que há um repertório novo, há problemas relacionados com o arco que também vão acontecer. Portanto, é mesmo uma aprendizagem ao longo de muito tempo. E a questão é: quanto mais os alunos ficarem despertos para a descontração e para a qualidade do som em idades desde o início do estudo do instrumento, mais essa procura vai acontecer ao longo do percurso de estudo na viola. Portanto, é uma batalha engraçada. E continua.

R: Ok, então, terceira pergunta. Considera que a realização consciente da respiração abdomino-diafragmática poderá constituir uma metodologia eficaz para solucionar os problemas anteriormente mencionados?

P: Não fiz ainda... Não desenvolvi pesquisa nessa área durante muito tempo com o mesmo aluno, ou com os vários alunos, apesar de dar aulas há muito tempo. Infelizmente, nós [professores] sobrepomos sempre uma evolução e quase parametrizada pelas provas trimestrais, então, há muitas componentes que é preciso realizar. Mas, todos esses exercícios vão ajudar a que eles tenham mais consciência do peso do corpo e o efeito que isso tem na viola.

R: Ok, ok. Agora, sobre a respiração dos alunos. Poderá caracterizar, de modo geral, a respiração dos alunos pertencentes à amostra durante a execução da violeta?

P: Respiração natural ou musical?

R: Acabam por ser as duas aliadas, certo? Durante a execução, como é que se caracteriza a respiração deles?

P: Tensa.

R: Tensa, ok.

P: É difícil de parametrizar porque depende mesmo dos alunos... é um bocadinho difícil de parametrizar, apesar de serem alunos que, numa primeira fase, fazem algum estudo regular. Mas há muita preocupação com o tocar as notas certas. Portanto, isso bloqueia tudo o que está relacionado com o estado de consciência ou desviar a atenção das notas para tudo o que é a respiração e postura corporal.

R: Penúltima pergunta. Como caracterizaria a postura dos alunos pertencentes à amostra?

P: Postura corporal?

R: Sim.

P: Mais uma vez, tenho feito um estímulo de forma a que eles consigam ter relaxamento e tocarem de uma forma mais natural sem contrações. Um dos pontos que tento trabalhar logo desde início, mas, no caso específico destes alunos, ainda continua um bocadinho a rigidez a imperar na execução.

R: Ou seja, não estão completamente no estado de relaxamento?

P: Não, não estão.

R: Acho que desta forma acabou por responder à sexta pergunta, que é se considera que os alunos participantes no estudo costumam estar relaxados ao tocar violeta. E provavelmente, até depende dos contextos, ou seja, na sala é uma coisa, numa audição é outra.

P: Sim, têm momentos de descontração durante as aulas, mesmo durante o tempo letivo, têm momentos de descontração na execução, mas não é ainda de uma forma que tenham consciência disso. À conta dos exercícios que se vão fazendo e realizando na aula, conseguem ter essa postura, mas talvez na aula a seguir voltem a adotar exatamente o mesmo comportamento tenso que tinham anteriormente. No caso específico destas alunas, também tem a ver um bocadinho com as atividades extracurriculares que os alunos têm. Ou seja, tudo aquilo que nós tentamos utilizar aqui [execução da violeta] como o controle do peso e a descontração muscular, nas atividades extracurriculares delas é precisamente o contrário. A ginástica rítmica e acrobática, que é tudo movimentos tensos e mesmo na mecanização de exercícios. O ballet acaba por ser mais rígido.

R: Todos andam em atividades destas? Os quatro alunos? O professor tem conhecimento disso? Eu também posso perguntar-lhes.

P: Não, os mais velhos não, curiosamente.

R: Os alunos de quinto grau não?

P: Não, só os mais novos. Em desporto escolar.

R: Ok. Pronto, está feito. Obrigada, professor.

## 2ª ENTREVISTA

1. Ao longo da intervenção foram realizados exercícios com finalidades distintas. Acredita que algum se revestiu de maior importância para a evolução da técnica do arco dos alunos? Pelo contrário, considera algum de menor relevância ou desnecessário, tendo em conta o objetivo do estudo?

*Os exercícios realizados contribuíram para uma maior consciencialização do corpo de uma forma geral e do efeito que os movimentos poderão ter na execução do instrumento. A importância do relaxamento, da respiração na execução foram importantes para a evolução. Os exercícios propostos são um complemento que necessitam uma continuidade de forma que o aluno tenha e realize de uma forma natural na abordagem ao instrumento.*

2. Considera que a intervenção contribuiu para:
  - a. a execução de mudanças de arco auditivamente impercetíveis?
  - b. um maior controlo no manuseamento do arco, e conseqüente redução do seu tremor durante a execução da violeta?
  - c. a obtenção de um som consistente e sem pressão do talão até à ponta?

- d. a redução ou extinção da execução de ruídos indesejados durante a abordagem do arco na corda?

*Nesta intervenção ao longo das aulas disponíveis, houve um envolvimento por parte dos alunos em que mostraram disponibilidade para tentarem praticar a abordagem proposta, tendo sido obtidos resultados bastante satisfatórios no momento. Considero que a intervenção contribuiu para um maior controlo no manuseamento (b) e a obtenção de um som consistente (c).*

*No entanto, talvez com tempo e maior autonomia por parte dos alunos, fosse possível eles conseguirem realizar os exercícios de forma consciente e natural ou que realizassem os mesmos no estudo individual.*

3. Qual dos problemas técnicos da execução do arco da violeta, no ponto acima mencionados, foi minimizado com maior relevância através desta intervenção?

*É bastante difícil pormenorizar e individualizar estes aspetos na faixa etária dos alunos presentes. De qualquer forma, talvez tenham conseguido mais facilmente obter som consistente do talão até a ponta.*

4. Acredita que a intervenção teve impacto ao nível postural, contribuindo para o alcance de um estado físico e psicológico relaxado durante a execução da violeta por parte dos alunos?

*Julgo ter sido atingido o objetivo - transmitir a necessidade dessa mesma consciência na execução, - com resultado muito positivo no imediato. No entanto, sem a continuidade necessária à execução, com certeza teriam que ser realizados reforços com a mesma intenção e propósito para atingir o objetivo final.*

5. Se fosse fazer um balanço desta intervenção, seria positivo ou negativo? Porquê?

*Faria um balanço positivo, todos os exercícios propostos para uma melhor execução são positivos. No futuro será necessária uma continuidade e gerir muito bem o tempo de aula disponível de forma a conseguir também uma aplicação em todo o repertório necessário para cumprir objetivo de cada aula.*