



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Artes Aplicadas

Prevenção de lesões musculoesqueléticas no ensino da Percussão Proposta didática para o ensino básico e secundário

Francisco Alexandre Moreira da Cunha

Orientadores

Pedro Miguel Reixa Ladeira

André Filipe Pereira da Silva Dias

Relatório de Estágio apresentado a Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Música – Instrumento (Percussão) e Música de Conjunto, realizado sob a orientação científica do Professor Adjunto Especialista Pedro Miguel Reixa Ladeira, e do Professor Adjunto Convidado André Filipe Pereira da Silva Dias do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Abril de 2025

Composição do júri

Presidente do júri

Doutor, Carlos Jorge Canhoto Matos de Almeida

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

Vogal Principal Arguente

Mestre, Manuel António Veríssimo de Campos

Professor Adjunto na Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo do Instituto Politécnico do Porto.

Vogal Orientador

Mestre, André Filipe Pereira da Silva Dias

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

Dedicatória

Quero dedicar esta dissertação aos meus pais e irmão que me ajudaram e apoiaram ao longo de todo percurso.

Agradecimentos

Gostaria de expressar o meu agradecimento aos meus orientadores, Pedro Ladeira e André Dias, pelos ensinamentos, disponibilidade, compreensão e incentivo ao longo do processo.

Ao professor cooperante Vasco Fazendeiro pelos conhecimentos partilhados e por todo o apoio durante o estágio curricular.

Agradeço de forma especial aos professores Bruno Costa e André Dias por toda a orientação na minha carreira artística e pela amizade.

Aos meus amigos que estiveram presentes nesta etapa importante.

E por último, mas não menos importantes, aos meus pais, irmãos e avós que sempre me apoiaram neste percurso.

Resumo

O presente relatório está dividido em duas partes e foi elaborado no âmbito das unidades curriculares de Prática de Ensino Supervisionada e Projeto de Ensino Artístico que pressupõem a realização de um estágio profissional e de um projeto de investigação

A primeira parte apresenta os registos das atividades desenvolvidas ao longo da Prática Ensino Supervisionado que se realizou no Conservatório Regional de Castelo Branco. São analisadas as práticas pedagógicas aplicadas a alunos específicos, bem como a dinâmica das aulas em contexto de orquestra de sopros e orquestra sinfónica.

Na segunda parte, desenvolve-se um estudo sobre lesões musculoesqueléticas relacionadas com o Trabalho (LMERT) em percussionistas. A fundamentação teórica explora as principais causas, fatores de risco e os tipos de lesões mais comuns nestes músicos percussionistas. Além disso, discute-se a importância da técnica correta como medida preventiva.

O estudo empírico procura identificar e analisar a eficácia de intervenções preventivas. A metodologia inclui a definição da problemática, a caracterização dos participantes e a descrição do protocolo de intervenção adotado. A análise de dados é complementada por uma avaliação SWOT, resultando em considerações sobre a prevenção de lesões e as implicações para o ensino da percussão.

Palavras-chave

Ensino Supervisionado, Lesões musculoesqueléticas, Percussão, estratégia de prevenção, técnica instrumental

Abstract

The present report is divided into two parts and was prepared within the scope of the curricular units of Supervised Teaching Practice and Artistic Teaching Project, which require the completion of a professional internship and a research project.

The first part presents records of the activities carried out throughout the Supervised Teaching Practice, which took place at the Conservatório Regional de Castelo Branco. The pedagogical practices applied to specific students are analysed, as well as the dynamics of lessons in the context of wind orchestra and symphony orchestra.

The second part develops a study on Work-Related Musculoskeletal Disorders (WRMD) in percussionists. The theoretical framework explores the main causes, risk factors, and the most common types of injuries among these musicians. Furthermore, the importance of correct technique as a preventive measure is discussed.

The empirical study seeks to identify and analyse the effectiveness of preventive interventions. The methodology includes defining the research problem, characterising the participants, and describing the adopted intervention protocol. Data analysis is complemented by a SWOT assessment, resulting in considerations regarding injury prevention and implications for percussion teaching.

Keywords

Supervised teaching, Musculoskeletal injuries, Percussion, Prevention strategy, instrumental technique

Índice

<i>Parte 1 - Prática de Ensino Supervisionada</i>	1
I - Introdução	2
II - Contextualização da Prática de Ensino Supervisionada	3
1. Caracterização do Meio	3
2. Caracterização da escola	4
III - Projeto Educativo para o Triénio 2022-2025	5
IV - Prática de Ensino Supervisionada - Aulas de Percussão	9
1. Caraterização da Classe de Percussão	9
2. Aluno A	10
3. Aluno B	14
V - Prática de Ensino Supervisionada - Classe de Conjunto	21
1. Orquestra de Sopros.....	21
2. Orquestra Sinfónica.....	24
VI - Reflexão Final	29
<i>Parte 2 - Projeto de Investigação</i>	30
I - Introdução	31
II - Fundamentação Teórica	33
1. Definição de LMERT	33
2. Causas e Fatores de Risco	34
3. Quais as lesões musculoesqueléticas mais frequentes em percussionistas.....	35
4. Prevenção nos Percussionistas	36
5. Técnica correta como prevenção de lesões	38
III - Estudo empírico	40
1. Problemática e Objetivos.....	40
2. Metodologias	41
3. Participantes	42
4. Protocolo de Intervenção.....	43
5. Instrumento e recolha de dados.....	44
6. Análise de Resultados	46
7. Implicações e Motivações do Estudo	52
8. Conclusão.....	54
9. Conclusões finais.....	55
Bibliografia	57
<i>Anexos</i>	60

Índice de figuras

Figura 1 - Conservatório Regional de Castelo Branco; Fonte: https://www.reconquista.pt/articles/musica-conservatorio-de-castelo-branco-ensina-ha-50-anos	5
Figura 2 - Programa de Percussão do CRCB (5º grau).....	11
Figura 3 - Programa de Percussão do CRCB (3º grau).....	16

Índice de gráfico

Gráfico 1 - Idade dos participantes.....	46
Gráfico 2 - Questão 1.....	47
Gráfico 3 - Questão 2.....	47
Gráfico 4 - Questão 3.....	48
Gráfico 5 - Questão 4.....	48
Gráfico 6 - Questão 5.....	49
Gráfico 7 - Questão 6.....	49
Gráfico 8 - Questão 7.....	50
Gráfico 9 - Questão 8.....	50
Gráfico 10 - Questão 9.....	51
Gráfico 11 - Questão 10.....	51

Lista de tabelas

Tabela 1 - Tabela 1 - Plano Curricular do Ensino Artístico.....	9
Tabela 2 - Plano Cronológico das aulas assistidas e lecionadas Aluno A	10
Tabela 3 - Plano Cronológico das aulas assistidas e lecionadas Aluno B.....	14
Tabela 4 - Plano Cronológico das aulas assistidas - Orquestra de Sopros	21
Tabela 5 - Plano Cronológico das aulas assistidas - Orquestra de Sinfónica....	24
Tabela 6- Caracterização dos alunos participantes.	42

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

LMERT - Lesões Musculoesqueléticas Relacionadas ao Trabalho

DGS - Direção Geral de Saúde

LER - Lesões por Esforços Repetitivos

Dra. - Doutora

Parte I - Prática de Ensino Supervisionada

I - Introdução

O presente relatório de estágio tem como objetivo descrever o trabalho que foi desenvolvido ao longo de todo o ano letivo na disciplina de Prática de Ensino Supervisionada. Este decorreu no Conservatório Regional de Castelo Branco entre os meses de Outubro e Junho, sob a supervisão do professor André Dias - Professor Adjunto Convidado na Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco - e tendo como professor cooperante o professor Vasco Fazendeiro - Professor de Percussão no Conservatório Regional de Castelo Branco.

Nas aulas individuais do primeiro período foi-me destinado um aluno de 4º grau. Estas aulas decorreram às quintas-feiras e tinham a duração de 45 minutos. No segundo e terceiro períodos, foi-me destinado uma aluna do 3º grau. As aulas decorreram às segundas-feiras e tinham a duração de 45 minutos.

Para as aulas de classe conjunto, no primeiro período frequentei a aula de Orquestra de Sopros e no segundo e terceiro períodos a aula de Orquestra Sinfónica, ambas sobre a direção do professor Bruno Cândido - Professor de Trompete e Classe de Conjunto no Conservatório Regional de Castelo Branco.

Neste trabalho foi incluída uma contextualização da Prática de Ensino Supervisionada; uma caracterização do meio e da escola e uma breve análise do projeto educativo; uma caracterização dos alunos (e das classes de conjunto) com a adição da planificação individual/anual de percussão; o plano cronológico das aulas de percussão assistidas e lecionadas, o repertório abordado e todos os relatórios das aulas lecionadas e assistidas durante o ano letivo, quer para os alunos individuais, quer para as classes de conjunto. Para além disso, foram incluídas reflexões sobre cada aluno individualmente e sobre as classes de conjunto.

II - Contextualização da Prática de Ensino Supervisionada

1. Caracterização do Meio

A cidade de Castelo Branco, onde decorreu a Prática de Ensino Supervisionada é a Capital de concelho e distrito. Situa-se a Este no Interior de Portugal, na Região Centro (Beira Baixa) e sub-região da Beira Interior Sul, relativamente próxima da fronteira com Espanha, é a capital de distrito com uma posição central a nível nacional.

Castelo Branco, localizada na região Centro de Portugal, é uma cidade com uma história rica que remonta à Idade Média, caracterizada pela construção de um castelo que desempenhou um papel estratégico na defesa da fronteira com Espanha. Ao longo dos séculos, a cidade evoluiu, preservando seu património arquitetónico e cultural, com destaque para o Castelo de Castelo Branco, a Sé Catedral e o Jardim do Paço Episcopal.

A cidade de Castelo Branco, em termos demográficos, enquadra-se na Nomenclatura das Unidades Territoriais para fins estatísticos (NUT III) – Beira Interior Sul, é composta por vinte e cinco freguesias e tem uma superfície de 1.436 km² que representam 6,2% da totalidade da NUT II Centro, sendo o maior dos onze concelhos que compõem o distrito de Castelo Branco.

O cenário cultural é enriquecido pelo Museu Francisco Tavares Proença Júnior que alberga uma coleção diversificada de arte sacra, arqueologia e pintura. A cidade também é conhecida por eventos culturais ao longo do ano, promovendo a expressão artística local.

Economicamente diversificada, a cidade abrange setores como agricultura, comércio, serviços e indústria. A indústria têxtil, especialmente na produção de bordados, destaca-se como uma das atividades económicas principais. O clima de Castelo Branco proporciona verões quentes e secos, assim como invernos amenos. A beleza natural da região inclui a Serra da Gardunha e o Parque Natural do Tejo Internacional, oferecendo oportunidades para atividades ao ar livre.

A cidade é sede do Instituto Politécnico de Castelo Branco, contribuindo para o desenvolvimento educacional da região. A população, conhecida pela sua hospitalidade, participa ativamente em eventos sociais e festivais locais, fortalecendo os laços comunitários. A acessibilidade é garantida por vias rodoviárias e ferroviárias, conectando Castelo Branco a outras cidades importantes de Portugal.

Em síntese, Castelo Branco é uma cidade que equilibra tradição e modernidade, oferecendo aos seus habitantes e visitantes uma experiência rica em cultura, história e natureza.

2. Caracterização da escola

O Conservatório Regional de Castelo Branco, com sede no Largo da Sé n.º 20, na cidade, freguesia e conselho de Castelo Branco, iniciou as suas atividades a 6 de dezembro de 1971 por iniciativa do professor Carlos Gama. Mais tarde, foi constituído como Associação Cultural, por escritura a 5 de dezembro de 1989. Um dos principais objetivos visava a formação de professores e instrumentistas, assim como o desenvolvimento da cultura na população de Castelo Branco.

Nesse mesmo ano, já com um corpo discente de cerca de seiscentos alunos, o conservatório foi escolhido pela Secretária de Estado da Cultura, Maria Teresa Gouveia, como promotor das comemorações nacionais do Dia da Música, recebendo também a medalha de Mérito Cultural.

O trabalho desenvolvido no Conservatório de Castelo Branco tem-se estendido ao longo dos anos a várias localidades e a vários organismos oficiais, como a Câmara Municipal de Castelo Branco e o Governo Civil do Distrito, a Fundação Calouste Gulbenkian, as Câmaras Municipais de Idanha-a-Nova e Vila Velha de Ródão procuram dar o apoio material necessário para a realização de projetos, com uma esperança dos benefícios culturais que dele resultam.

Atualmente, o Conservatório abarca quase todos os Cursos de Instrumento, Canto, Composição e Formação Musical, desde a iniciação até ao secundário. Conta com um corpo docente formado na sua maioria por professores que iniciaram a sua formação nesta Escola e que detêm, hoje, habilitação de grau superior, bem como a profissionalização no ensino especializado de música.

O resultado é um trabalho transversal que resulta na obtenção de diversos prémios pelos seus alunos, e na frequente progressão para estudos de nível superior na rede de oferta atual do país. Para esse nível de qualidade tem contribuído a realização de atividades muito diversificadas no Conservatório, desde a promoção de cursos e concursos, colóquios e conferências, masterclasses e workshops, seminários e concertos, muitos deles em colaboração estreita com várias instituições, como por exemplo, a Escola Superior de Artes Aplicadas, do Instituto Politécnico de Castelo Branco, ou outras instituições de relevo. Tem contado ainda com a colaboração de instrumentistas e músicos vindos de vários pontos do país e do estrangeiro.



Figura 1 - Conservatório Regional de Castelo Branco; Fonte: <https://www.reconquista.pt/articles/musica-conservatorio-de-castelo-branco-ensina-ha-50-anos>

III - Projeto Educativo para o Triénio 2022-2025

Passamos agora a uma breve descrição do Projeto Educativo do CRCB – Conservatório Regional de Castelo Branco, com especial foco nos valores e princípios, missão, objetivos e estratégias utilizadas.

O Conservatório Regional de Castelo Branco, para além dos valores que necessariamente devem estar sempre vigentes em qualquer sociedade democrática que respeita os direitos humanos, como escola de música e instituição cultural, guia-se também por valores e princípios que dizem respeito à arte. Assim, promovem-se os seguintes valores:

- A tolerância e o humanismo;
- A exigência mútua e a responsabilidade;
- A criatividade e a cooperação;
- A autonomia e a solidariedade;
- A organização e a disciplina;
- A interajuda e a iniciativa;

Como principal missão, o CRCB assenta-se fundamentalmente na formação integral e artística dos alunos, dispondo uma variedade de atividades escolares que potenciam a aprendizagem musical dos mesmos. Após os seus 50 anos de existência, o conservatório propõe-se a continuar a fomentar aos seus alunos um elevado sentido de responsabilidade e de qualidade, que proporcione o desenvolvimento criativo de cada indivíduo. Impõe assim, uma prática de ensino de qualidade, que vise a continuidade dos alunos no ensino superior de forma sustentada.

O principal objetivo específico do Conservatório Regional de Castelo Branco, desde a sua fundação, é o de promover a qualidade do ensino artístico especializado. Pretende ainda prosseguir com a dinamização do trabalho realizado junto da região, tornando a Escola numa instituição cada vez mais aberta à comunidade. (PE, 2022, p. 16)

Os objetivos gerais do CRCB são:

- elevar o conhecimento global, artístico e musical;
- valorizar a procura de conhecimento como elemento essencial ao desenvolvimento humano;
- valorizar as atividades de pendor intelectual e abstrato;
- expandir a sua aplicação e divulgação;
- estimular a noção de estética musical e artística;
- promover a formação integral do indivíduo e da comunidade;
- desenvolver e aplicar os princípios de ética nas relações interpessoais na escola e com o meio;
- fomentar a autonomia e capacidade organizativa;
- fomentar a interdisciplinaridade em trabalho artístico e científico colaborativo.

No presente triénio, o CRCB propõe-se celebrar o seu 50º aniversário, com um programa artístico abrangente, que afirme a missão artística e pedagógica da escola no panorama regional, nacional e internacional, no presente e no registo histórico. (PE, 2022, p17)

As estratégias principais para atingir os objetivos propostos pelo Conservatório e apresentados no plano curricular são:

- desenvolvimento rigoroso dos planos curriculares e de metas de desenvolvimento técnico-artístico alinhadas com os melhores padrões europeus e internacionais;
- capacidade de adaptação de metodologias pedagógicas às características específicas de cada aluno;
- fomento de profusa realização de atividades artísticas públicas de carácter formativo.

Para além disso, procurando ir ao encontro do cumprimento dos objetivos propostos, o Conservatório pretende criar condições para a realização das seguintes ações públicas elencadas no plano de atividades, que incluem, por norma:

- concertos de Natal, Páscoa, Final de Ano Letivo;
- concertos em colaboração com outras instituições da cidade e região;
- concertos em Idanha-a-Nova, Proença-a-Velha e Alcains;
- múltiplas audições e concertos internos;
- masterclasses destinadas a diversos instrumentos;
- audições interdisciplinares estimulando e dinamizando a cooperação entre alunos de diferentes instrumentos;
- Concurso Interno, estimulando a participação dos alunos neste tipo de eventos;
- realização de intercâmbios, permitindo a interação de alunos de diferentes escolas;
- visitas de estudo, possibilitando aos alunos um contacto direto com a realidade musical ou de outras áreas;
- Mostra e Ronda de Instrumentos, por forma a promover o contacto direto com os alunos de 1.º Ciclo, a fim de potenciar o gosto e interesse pela música, motivando-os dessa forma para possível ingresso no Conservatório Regional de Castelo Branco;
- realização de palestras, debates e conferências em torno de temáticas musicais
- “Festival de Guitarra”, que se tem afirmado como um marco importante na evolução e dinamização da guitarra.
- continuação do Passaporte Musical, iniciativa que fomenta a integração dos alunos e famílias na vida musical da região;
- estabelecimento de protocolos e parcerias com entidades representativas no distrito, com o intuito de alargar a oferta educativa do Conservatório;
- criação de novos cursos na oferta educativa, alargando o leque de escolha dos alunos;
- criação de novos polos educativos; sensibilização de novos públicos.

Definem-se de seguida os princípios que deverão servir de guia para a operacionalização do projeto no âmbito da ação pedagógica:

- Nos dias de hoje, formar músicos e cidadãos responsáveis implica um investimento acrescido, quer no desenvolvimento de competências de aprendizagem, quer na exposição do resultado. É fundamental que as diversas áreas curriculares centralizem a sua ação no bom desenvolvimento e aplicação dos programas, na sua exposição à comunidade escolar, para um melhor acompanhamento e organização do seu trabalho, e na apresentação pública dos resultados através da promoção e participação em concertos.

- Para a concretização do acima exposto é fundamental que os alunos sejam vistos como sujeitos em construção e como elos de construção de uma escola que se quer viva, autónoma, criativa e ativa. Assim, tratando-se de uma escola artística, deve-se ter em linha de conta a promoção do direito à diferença individual do músico em formação.
- Na mesma linha de conta, deve evidenciar-se ainda a diferença que a própria instituição pode fazer, através de projetos pedagógicos inovadores que, recusando a perpetuação dos valores do sistema, se ajustem a uma aposta na mudança e na aproximação a realidades musicais sempre atualizadas e diversificadas, desde que esteticamente e cientificamente enquadradas no domínio da música enquanto arte literária.
- Para que a capacidade de aprendizagem dos alunos seja desenvolvida, torna-se necessário melhorar as condições que apoiem carências individualizadas, detetar-se e estimular-se aptidões específicas, sempre apostando no enriquecimento da autoconfiança, autoestima e valorização pessoal.
- Para que a capacidade pedagógica dos professores seja também desenvolvida e aplicada da melhor forma, é necessário promover e ajudar a desenvolver as suas qualidades como músicos. Criar-se-ão oportunidades para a sua formação contínua e desenvolvimento artístico. (PE, 2020, p. 17 e 18)

IV - Prática de Ensino Supervisionada - Aulas de Percussão

A Prática de Ensino Supervisionada decorreu entre os meses de outubro de 2023 e junho de 2024 no Conservatório Regional de Castelo Branco. No total foram assistidas 33 aulas e lecionadas/Supervisionadas 2 aulas ao longo do ano letivo 2023/2024.

Devido a problemas profissionais, as aulas Supervisionadas foram realizadas com dois alunos diferentes. Daqui em diante vou designar os alunos como Aluno A e Aluno B, sendo que as aulas assistidas do Aluno A foram as aulas correspondentes ao 1º período e as aulas do Aluno B são correspondentes ao restante ano letivo. As aulas tiveram a duração de 45 minutos em regime semanal.

1. Caraterização da Classe de Percussão

Este capítulo tem como objetivo caracterizar a classe de percussão na qual ocorreu a Prática de Ensino Supervisionada. O professor da classe é Vasco Fazendeiro, e começou a lecionar no conservatório no ano de 2016. A classe, no ano letivo de 2023/2024, integra 16 alunos.

O plano curricular do Ensino Artístico Vocacional da Música segue a seguinte estrutura:

Tabela 1 - Tabela 1 - Plano Curricular do Ensino Artístico

Disciplina	Carga horária semanal
Instrumento	45 minutos
Formação Musical	90 minutos
Classe de Conjunto	90 minutos + 45 minutos

As Classes de Conjunto disponíveis no Conservatório são: Coro, Orquestra Sinfónica, Orquestra de Sopros, Orquestra de Cordas, Orquestra de Guitarras e Orquestra Orff. O aluno em questão frequenta 90 minutos de Orquestra Sinfónica e 45 minutos de Coro.

2. Aluno A

2.1. Caracterização do Aluno A

Para a Prática de Ensino Supervisionada, o aluno escolhido encontrava-se a frequentar o 4º grau do curso de percussão. Tem 14 anos e vive na cidade de Castelo Branco.

O aluno tem muitas capacidades para a percussão e demonstra gosto pela prática, é um aluno pouco esforçado. Através de uma pequena conversa com o professor cooperante, tive o conhecimento que o aluno teve um período entre o seu 2º e 3º grau, onde os seus resultados não eram os melhores devido ao seu desleixo pela disciplina. Depois disso, a sua evolução tem sido dentro do esperado, e já se nota um pouco mais de empenho e dedicação à disciplina.

2.1. Plano Cronológico das aulas assistidas e lecionadas

Tabela 2 - Plano Cronológico das aulas assistidas e lecionadas Aluno A

Ano	Meses	Dias	Tipo de Aula
2023	Outubro	12	Assistida
		19	Assistida
		20	Assistida
	Novembro	02	Não assistida
		09	Assistida
		16	Assistida
		23	Não assistida
		30	Assistida
	Dezembro	07	Prova trimestral
		14	Não assistida

2.2. Planificação Individual/anual - Percussão (4º grau)

CONSERVATÓRIO REGIONAL DO OESTE DE PORTUGAL		REPÚBLICA PORTUGUESA	
1 Leitura à primeira vista	5%	1 Leitura à primeira vista	5%
			1 Leitura à primeira vista
			5%
4º Grau			
PROGRAMA ANUAL⁴			
Escalas	Até sete alterações, relativa menor natural, harmónica e melódica e cromática (2 oitavas, 4 baquetas, [3 e 4])		
Arpejos correspondentes	Até sete alterações, relativa menor, com inversões (2 oitavas, 4 baquetas [1,2,3,4])		
Caixa	<i>Developing Dexterity for Snare Drum</i> – Mitchell Peters: Basic Stroke Patterns, Double Stroke Patterns e Buzz Stroke Patterns. <i>Studies for Snare Drum – Elementary</i> – Sigmund Fink. <i>Studies for Snare Drum – Shifts and Accents</i> – Sigmund Fink: Estudos 9 a 12. <i>Studies for Snare Drum – The Roll</i> – Sigmund Fink: Estudos 5 a 7. <i>Intermediate Snare Drum Studies</i> – Mitchell Peters: Estudos I a VII a XII e 7 a 13. <i>Roll Control</i> – Andy White.		
Timpanos	<i>Studies for Timpani – Elementary</i> – Sigmund Fink. <i>Etude fur Timpani</i> – Richard Hochrainer: Estudos 19 a 24. <i>Fundamental Method for Timpani</i> – Mitchell Peters: <i>Legato etudes</i> . <i>Rondino for four Timpani</i> – Mitchell Peters.		
Marimba	<i>Petit Etudes pour Marimba</i> – Alain Londeix: três estudos entre Estudos 5 a 8. <i>20 Children's Songs for Marimba</i> – Bart Quartier – Canções 2, 4 e 5. <i>Généralife</i> – Emmanuel Séjourné. <i>Sea Refractions</i> – Mitchell Peters.		
Vibrafone	<i>Vibraphone Technique – Dampening and Pedaling Studies</i> – David Friedman – Estudo 6 e 7. <i>6 pieces for Vibraphone</i> – Eckhard Kopetzki. <i>19 Études Musicales de Vibraphone</i> – Emmanuel Séjourné – Estudo 10.		
Leituras à 1ª vista / Análise	Exercícios de leitura à 1ª vista		
PROGRAMA DAS PROVAS			
1º Período	2º Período	3º Período	
Uma escala maior e relativa menor, com arpejos e cromática.	20%	Uma escala maior e relativa menor, com arpejos e cromática.	20%
Uma escala maior e relativa menor, com arpejos e cromática.	20%	Uma escala maior e relativa menor, com arpejos e cromática.	20%
1 Estudo de Caixa.	25%	2 Estudo de Caixa.	25%
1 Estudo de Caixa.	25%	2 Estudo de Caixa.	25%
1 Estudo/Peça de Láminas.	25%	1 Estudo/Peça de Láminas.	25%
1 Estudo/Peça de Láminas.	25%	1 Estudo/Peça de Láminas.	25%
1 Estudo de Timpanos.	25%	1 Estudo de Timpanos.	25%
1 Estudo de Timpanos.	25%	1 Estudo de Timpanos.	25%

⁴ Métodos, Estudos e Exercícios ou outros de dificuldade equivalente ou superior (Ao critério do Professor)

Figura 2 - Programa de Percussão do CRCB (5º grau)

2.3. Reportório lecionado

O reportório abordado ao longo do 1º período do Aluno A, foi de encontro aos critérios de avaliação estabelecidos no plano curricular de percussão, mas adaptado ao aluno.

- 1º Período

Marimba	<i>Yellow After the Rain de Mitchell Peters</i>
Caixa	<i>Estudo 1 - Intermediate Snare Drum Studies de Mitchell Peters</i> <i>Developing Dexterity for Snare Drum de Mitchell Peters</i>
Tímpanos	<i>Horn - 30 pièces progressives pour 2 timbales et piano de Gérard Berlioz</i>

2.4. Relatório das aulas

Ao longo da Prática de Ensino Supervisionada, o aluno estagiário teve oportunidade de assistir e lecionar aulas de Percussão de um aluno de 4.º Grau. Durante o estágio, o Professor Cooperante definia o trabalho de aula, assim como abordava os objetivos da mesma. Desta forma, todas as informações relativas as aulas de Percussão foram escritas semanalmente num Dossiê de Estágio.

Neste tópico pretendemos apresentar o trabalho realizado durante a Prática de Ensino Supervisionada no ano letivo 2023/2024, onde contém um resumo de uma aula de Percussão assistida no 1º período. Estes relatórios oferecem uma visão concisa dos conteúdos programáticos tratados durante as aulas, assim como os objetivos e respetivas reflexões.

- 1º Período

Aula de Percussão – 4º grau
Data: 30/11/2023
Duração da aula: 1 bloco (45 minutos)
Nº da aula: 8
Hora: 15h40
Tipo de Aula: Assistida

A aula iniciou-se com o aluno a preparar o material que será apresentado na aula. Seguidamente, o aluno fez um exercício de aquecimento de pulso para evitar algum tipo de lesão muscular durante apresentação das obras propostas para a aula, assim como apresenta a Escala Sib Maior e Sol menor na marimba para aquecimento musical.

Esta aula foi de revisão para a prova Trimestral. O aluno tocou todas as peças e estudos que foram programados e trabalhados para a prova. No estudo *Horn – 30 pièces progressives pour 2 timbales et piano* de Gérard Berlioz, O professor cooperante destacou a evolução sonora e a estabilidade da afinação. Corrigiu pequenos detalhes de gesto e sugeriu trabalho contínuo de som e controlo de ressonância.

Na revisão geral do estudo de Mitchell Peters, o professor cooperante elogiou o progresso técnico, especialmente na consistência dos flams (duas notas, uma nota de adorno seguida de uma nota normal, tocadas muito próximas uma da outra para soar como uma única nota) e rufos. Pediu manutenção do estudo regular para consolidar o controlo.

Quanto à peça *Yellow After the Rain*. O professor cooperante salientou o amadurecimento interpretativo e a expressividade conseguida. Recomendou, como continuação, o estudo de excertos com enfoque em fraseado e dinâmica.

2.5. Reflexão sobre o aluno

Para escrever a reflexão sobre o trabalho do aluno, baseei-me no progresso e no trabalho ao longo do primeiro período.

Este período fez um trabalho muito irregular e por isso o seu desempenho apesar de bom ficou aquém do esperado e das suas possibilidades. Volto a frisar que o aluno não apresenta graves problemas técnicos nem musicais. Algumas das suas dificuldades nesses aspetos resultam do seu estudo pouco regular.

Esta falta de consistência no estudo foi o grande problema do aluno, a base que causou uma evolução muito lenta. Apesar de trabalhar bem nas aulas, a falta de estudo fazia com que não conseguisse interiorizar o trabalho feito em aula de uma semana para a outra. Ou seja, todo o trabalho de uma aula era praticamente esquecido para a aula seguinte, obrigando a mim e ao professor a ter de recordar tudo de novo ao aluno.

Ora, isto provoca um progresso de aprendizagem muito lento e obrigou o professor cooperante ter de facilitar os objetivos de repertório. Para além disso, o professor decidiu trabalhar com o aluno apenas o repertório para as avaliações, tendo começado esse trabalho com meses de antecedência, garantindo assim que o aluno chegasse aos momentos de avaliação sem pressão e tivesse sucesso.

No geral, fez um bom trabalho, mas é um aluno com capacidades para obter outro tipo de resultados se estudasse regularmente e melhorasse o seu método de trabalho.

3. Aluno B

2.6. Caracterização do Aluno B

O Aluno B trata-se de uma menina a frequentar o 3º grau, tem 13 ano e vive em Castelo Branco. Carrega consigo uma timidez palpável e os seus olhos, muitas vezes baixos, revelam uma ansiedade bem visível. O Aluno B revela bastantes dificuldades na disciplina de percussão, tanto tecnicamente, como musicalmente. Apesar disso, esforça-se bastante para a disciplina e é muito dedicado ao instrumento. Por vezes demonstra alguma falta de estudo, principalmente nos instrumentos de peles (caixa e tímpanos), onde se nota mais dificuldades técnicas.

2.7. Plano cronológico das aulas assistidas e lecionadas

Tabela 3 - Plano Cronológico das aulas assistidas e lecionadas Aluno B

Ano	Meses	Dias	Tipo de Aula
2024	Janeiro	08	Não Assistida
		15	Lecionada e supervisionada
		22	Assistida
		29	Assistida
	Fevereiro	05	Não Assistida

		19	Assistida
		26	Assistida
Março		04	Não Assistida
		11	Não Assistida
		18	Assistida
Abril		08	Assistida
		22	Assistida
		29	Assistida
Maio		06	Não Assistida
		13	Lecionada e Supervisionada
		20	Assistida
		27	Não Assistida
Junho		03	Não Assistida

2.8. Planificação Individual/anual - Percussão (3º grau)



3º Grau

PROGRAMA ANUAL ³					
Escalas	Até cinco alterações, relativa menor natural, harmónica e cromática (2 oitavas, 4 baquetas, [3 e 4])				
Arpejos correspondentes	Até cinco alterações, relativa menor, com inversões (2 oitavas, 4 baquetas [1,2,3,4])				
Caixa	<i>Developing Dexterity for Snare Drum</i> – Mitchell Peters: Basic Stroke Patterns, Double Stroke Patterns e Buzz Stroke Patterns. <i>Studies for Snare Drum – Elementary</i> – Sigmund Fink: Estudos 35 a 40. <i>Studies for Snare Drum – Shifts and Accents</i> – Sigmund Fink: Estudos 1 a 8. <i>Studies for Snare Drum – The Roll</i> – Sigmund Fink: Estudos 1 a 3. <i>Intermediate Snare Drum Studies</i> – Mitchell Peters: Estudos I a VI e 1 a 6. <i>Roll Control</i> – Andy White.				
Tímpanos	<i>Studies for Timpani – Elementary</i> – Sigmund Fink: Estudos 26 a 30. <i>Etude fur Timpani</i> – Richard Hochrainer: Estudos 13 a 18. <i>Scherzo for 3 Timpani</i> – Mitchell Peters				
Marimba	<i>Petit Etudes pour Marimba</i> – Alain Londeix: três estudos entre Estudos 1 a 4. <i>20 Children's Songs for Marimba</i> – Bart Quartier – Canções 1 e 3. <i>Yellow After the Rain</i> – Mitchell Peters.				
Vibrafone	<i>Vibraphone Technique – Dampening and Pedaling Studies</i> – David Friedman – Estudos 4 e 5. <i>6 pieces for Vibraphone</i> – Eckhard Kopetzki. 19 Études Musicales de Vibraphone – Emmanuel Séjourné – Estudo 9.				
Leituras à 1ª vista / Análise	Exercícios de leitura à 1ª vista				
PROGRAMA DAS PROVAS					
1º Período	20%	2º Período	20%	3º Período	20%
Uma escala maior e relativa menor, com arpejos e cromática.		Uma escala maior e relativa menor, com arpejos e cromática.		Uma escala maior e relativa menor, com arpejos e cromática.	
1 Estudo de Caixa.	25%	1 Estudo de Caixa.	25%	1 Estudo de Caixa.	25%
1 Estudo/Peça de Lâminas.	25%	1 Estudo/Peça de Lâminas.	25%	1 Estudo/Peça de Lâminas.	25%
1 Estudo de Tímpanos.	25%	1 Estudo de Tímpanos.	25%	1 Estudo de Tímpanos.	25%

³ Métodos, Estudos e Exercícios ou outros de dificuldade equivalente ou superior (Ao critério do Professor)

Figura 3 - Programa de Percussão do CRCB (3º grau)

2.9. Reportório lecionado

O reportório abordado ao longo do 2º e 3º período do Aluno B, foi de encontro aos critérios de avaliação estabelecidos no plano curricular de percussão, mas adaptado ao aluno.

- 2º Período

Marimba	<i>From the Cradle de Bart Quartier</i>
Caixa	<i>Estudo 39 – Elementary Snare Drum Studies de Mitchell Peters</i>
Tímpanos	<i>Galop - The Associated Board of The Royal Schools of Music (Book II) de Ian Wright</i>

- 3º Período

Marimba	<i>From the Cradle de Bart Quartier</i> <i>Three Pieces for three mallets de Mitchell Peters</i>
Caixa	<i>Estudo 41 - Elementary Snare Drum Studies de Mitchell Peters</i> <i>Estudo 1 - 80 Estudios para Caja de Salvador Pelejero</i>

2.10. Relatório das aulas

Ao longo da Prática de Ensino Supervisionada, o aluno estagiário teve oportunidade de assistir e lecionar aulas de Percussão de um aluno de 3.º Grau. Durante o estágio, o Professor Cooperante definia o trabalho de aula, assim como abordava os objetivos da mesma. Desta forma, todas as informações relativas as aulas de Percussão foram escritas semanalmente num Dossiê de Estágio.

Neste tópico pretendemos apresentar o trabalho realizado durante a Prática de Ensino Supervisionada no ano letivo 2023/2024, onde contém um resumo de duas aulas de Percussão assistidas nos 2º e 3º períodos respetivamente. Estes relatórios oferecem uma visão concisa dos conteúdos programáticos tratados durante as aulas, assim como os objetivos e respetivas reflexões.

- 2º Período

Aula de Percussão – 3º grau
Data: 15/01/2024
Duração da aula: 1 bloco (45 minutos)
Nº da aula: 15
Hora: 15:40
Tipo de Aula: Lecionada e Supervisionada

A aula começou com exercícios de aquecimento e técnicos na marimba. O aluno fez a escala de Lá b maior (arpejo e cromática) e relativa menor Fá menor (arpejo, melódica e harmónica). De seguida passamos à peça de marimba - *From the Cradle de Bart Quartier*.

Esta aula foi dedicada à leitura da peça. O aluno começou pela mão esquerda. Trata-se da parte do baixo, onde é quase sempre as mesmas notas. Depois de mecanizado, passamos então para a mão direita ou voz superior. Esta voz é um pouco mais complicada por ser a melodia da obra.

Para trabalho de casa, o aluno levou como objetivo a junção das vozes (mão direita com a mão esquerda) do primeiro tema da obra (do compasso 3 ao 10).

No final da aula, o professor supervisor recomendou-me que a comunicação com o aluno fosse mais explícita e objetiva, uma vez que, por vezes, a forma de expressão utilizada poderia não estar a garantir a total compreensão das instruções por parte do aluno.

- 3º Período

Aula de Percussão – 3º grau
Data: 13/05/2024
Duração da aula: 1 bloco (45 minutos)
Nº da aula: 30
Hora: 15:40
Tipo de Aula: Lecionada e Supervisionada

O aulo deu início com um exercício completo de escalas. A tonalidade escolhida foi Mib M e o aluno tocou a Escala Maior, Arpejo Maior, Escala por Terceiras, Escala Cromática, Escala de Sol menor Natural, Sol menor Harmónica, Sol menor Melódica e respetivo arpejo menor.

A aula iniciou-se com a peça *From the Cradle de Bart Quartier*. O aluno apresentou uma execução que se destacou pela boa expressividade e controle dinâmico. A interpretação mostrou um entendimento claro das nuances e variações rítmicas que são características desta obra. O aluno demonstrou um excelente controle de baquetas, com movimentos precisos e bem articulados, o que permitiu uma boa variação dinâmica, atendendo às indicações de pianos e fortes conforme a partitura. A performance foi expressiva e refletiu bem as intenções musicais do compositor. O Professor estagiário ajudou o aluno a corrigir os erros mais frequentes, assim como as lacunas rítmicas apresentadas. Para tentar resolver estas questões, o docente recorreu ao uso do metrónomo, ao solfejo das secções mais instáveis e ao trabalho isolado de cada baqueta. Por fim, apelou a concentração o do aluno na audição para que a sua prestação o fosse a melhor dentro daquilo que lhe era possível.

Durante a análise da performance, foi sugerido ao aluno que trabalhasse na consistência dos tempos, garantindo que todas as notas fossem tocadas de forma uniforme. Também foi recomendado que o aluno praticasse as secções mais complexas lentamente antes de aumentar o tempo, visando assegurar clareza nas passagens mais rápidas.

No final da aula, o professor supervisor aconselhou-me a ser mais claro na comunicação com o aluno.

2.11. Reflexão sobre o Aluno

O Aluno teve um desempenho bastante irregular durante este período. Embora tenha demonstrado um desempenho bom em alguns momentos, seu potencial não foi plenamente atingido. Algumas dificuldades observadas nesses aspectos resultam diretamente do estudo pouco regular.

A principal questão foi a falta de consistência no estudo, o que comprometeu significativamente seu progresso. Mesmo trabalhando bem nas aulas, a irregularidade no estudo fez com que o aluno não conseguisse consolidar o aprendizado de uma aula para outra. Isto é, o conteúdo trabalhado em aula não era devidamente interiorizado, sendo praticamente esquecido até a aula seguinte. Isso resultava num processo de aprendizagem lento, pois o tempo das aulas era gasto relembrando o conteúdo anterior.

No geral, o aluno realizou um bom trabalho. No entanto, com a capacidade que possui, poderia alcançar resultados significativamente melhores se adotasse um estudo mais regular e aprimorasse seu método de trabalho.

Em conclusão, o aluno tem grande potencial, e com maior dedicação ao estudo regular, pode alcançar um desempenho ainda mais elevado.

V - Prática de Ensino Supervisionada - Classe de Conjunto

À semelhança da aula de percussão individuais, frequentei duas classes de conjunto distintas. No 1º período assisti às aulas da Orquestra de Sopros e nos 2º e 3º período assisti às aulas da Orquestra sinfónica.

1. Orquestra de Sopros

1.1. Caracterização da Orquestra de Sopros

A Orquestra de Sopros é uma das ofertas educativas do Conservatório Regional de Castelo Branco. É constituída por 1 oboé, 10 flautas, 5 clarinetes, 3 saxofones, 6 trompetes, 2 trompas e 7 percussionistas. O maestro é o professor Bruno Cândido.

A orquestra abreje alunos de várias as idades, com evidência nos alunos a frequentar o ensino básico.

1.2. Plano Cronológico das aulas assistidas

Tabela 4 - Plano Cronológico das aulas assistidas - Orquestra de Sopros

Ano	Meses	Dias	Tipo de Aula
2023	Outubro	04	Assistida
		11	Assistida
		18	Assistida
		25	Não assistida
	Novembro	08	Não assistida
		15	Assistida
		22	assistida
		29	Não assistida
	Dezembro	06	Não assistida
		13	Não assistida

1.3. Reportório lecionado

- 1º período

A Christmas Song de Michal Sweeney

Christmas Favorites de James Swearingen

The Christmas Song de Frank Bernaerts

Beauty and the Beast de Paul Lavender

Imperium de Michal Sweeney

1.4. Relatório das Aulas

Ao longo da Prática de Ensino Supervisionada, tive oportunidade de assistir e lecionar aulas de Orquestra de Sopros do ensino básico e secundário do Conservatório Regional de Castelo Branco. Durante o estágio, o Professor Cooperante definia o trabalho de aula, assim como abordava os objetivos da mesma. Desta forma, todas as informações relativas as aulas de Percussão foram escritas semanalmente num Dossiê de Estágio.

Este tópico abordará apresentar o trabalho realizado durante a Prática de Ensino Supervisionada no ano letivo 2023/2024, onde contém um resumo de uma aula da Orquestra de Sopros assistida no 1º período. Estes relatórios oferecem uma visão concisa dos conteúdos programáticos tratados durante as aulas, assim como os objetivos e respetivas reflexões.

Aula de Orquestra de Sopros
Data: 04/10/2023
Duração da aula: 2 bloco (45 minutos)
Nº da aula: 5 e 6
Hora: 18h30
Tipo de Aula: Assistida

A aula começou com a afinação individual e depois por uma afinação geral, ambas com recurso a afinador.

Para aquecimento o professor cooperante indicou os alunos a tocar a escala de Si maior em tom real, com vários exercícios, como colcheias, semicolcheias e exercícios de diferentes ataques (duas ligadas, duas *staccatos*, entre outros).

Posto isto, avançou para a preparação da obra *Christmas Favorites de James Swearingen*. O professor deu várias indicações de dinâmicas e ataques aos alunos, na passagem entre os compassos 35 e 66. Esta parte é um pouco difícil, o que levou algum tempo a juntar todos os instrumentos. O professor viu a passagem primeiro com a secção das madeiras, corrigindo vários aspetos de afinação entre os alunos. De seguida, viu a secção dos metais e da percussão, corrigindo os mesmos erros. Com as passagens mais limpas, a aula avançou para o tema a seguir.

Antes de dar a aula por terminada, o professor cooperante abordou o desenvolvimento individual de cada aluno ao longo das aulas, refletindo sobre o seu progresso.

1.5. Reflexão sobre a Orquestra de Sopros

Durante o primeiro período, a Orquestra de Sopros teve um notável crescimento e desenvolvimento musical. Os alunos enfrentaram uma série de desafios que culminaram em apresentações de boa qualidade. A orquestra deparou-se com a preparação de um repertório diversificado que incluía obras como "Christmas Song" de F. Bernaerts, "Beauty and the Beast" de P. Lavender, "A Christmas Song" de Michal Sweeney "Christmas Favorites" de James Swearingen, "The Christmas Song" de Frank Bernaerts e "Imperium" de Michael Sweeney. Cada peça trouxe as suas próprias complexidades e exigiu um esforço elevado dos alunos para dominar os diferentes estilos e técnicas necessárias.

Os ensaios foram intensivos e meticulosamente planeados. O professor adotou uma abordagem estratégica, dividindo a orquestra em seções para que fosse possível focar nas passagens mais desafiantes. Os metais e madeiras tiveram sessões específicas para trabalhar a afinação e precisão rítmica, enquanto a percussão dedicou-se a assegurar que os padrões rítmicos fossem sólidos e consistentes.

Além das habilidades técnicas, este período escolar foi crucial para o desenvolvimento do espírito de equipa e de entajuda dos alunos da orquestra. A colaboração e o apoio mútuo foram fundamentais para superar os desafios

apresentados pelo repertório exigente. Os alunos aprenderam a importância da comunicação e do trabalho conjunto para alcançar um bom desempenho do grupo.

Em suma, o resultado alcançado é um testemunho do compromisso e da paixão tanto dos alunos quanto do professor.

2. Orquestra Sinfónica

2.1. Caracterização da Orquestra sinfónica

A Orquestra Sinfónica é uma das ofertas educativas do Conservatório Regional de Castelo Branco. É constituída por 1 oboé, 3 flautas, 2 clarinetes, 17 violinos, 2 violoncelos, 2 trompetes e 3 percussionistas. O maestro é o professor Bruno Cândido.

Na Orquestra Sinfónica frequentam alunos do ensino básico, alunos do secundário e alunos do curso profissional.

2.2. Plano cronológico das aulas assistidas.

Tabela 5 - Plano Cronológico das aulas assistidas - Orquestra de Sinfónica

Ano	Meses	Dias	Tipo de Aula
2024	Janeiro	08	Assistida
		15	Assistida
		22	Assistida
		29	Assistida
	Fevereiro	05	Não Assistida
		19	Assistida
		26	Assistida
	Março	04	Não Assistida
		11	Não Assistida
		18	Assistida
	Abril	08	Assistida

		22	Assistida
		29	Assistida
	Maio	06	Não Assistida
		13	Assistida
		20	Assistida
		27	Não Assistida
	Junho	03	Assistida

2.3. Reportório lecionado

- 2º Período

Via Alba de Gonçalo Lourenço

- 3º Período

Concerto em Lá Maior para Piano e Orquestra de Carlos Seixas

Gipsy Overture de Merle Isaac

Aleluia de G. F. Haendel

Missa Brevis (Kyrie) de Jacob de Haan

Ta Na Solbici de Samo Vovk

Chaga de Manuel Cruz

Moda da Tosquia de Arlindo de Carvalho

Ronda Raiana – Trad.

2.4. Relatório das Aulas

Ao longo da Prática de Ensino Supervisionada, tive oportunidade de assistir e lecionar aulas de Orquestra de Sinfónica do ensino básico e secundário do Conservatório Regional de Castelo Branco. Durante o estágio, o Professor Cooperante definia o trabalho de aula, assim como abordava os objetivos da mesma. Desta forma,

todas as informações relativas as aulas de Percussão foram escritas semanalmente num Dossiê de Estágio.

Este tópico abordará apresentar o trabalho realizado durante a Prática de Ensino Supervisionada no ano letivo 2023/2024, onde contém um resumo de duas aulas da Orquestra de Sinfónica assistidas nos 2º e 3º períodos respetivamente. Estes relatórios oferecem uma visão concisa dos conteúdos programáticos tratados durante as aulas, assim como os objetivos e respetivas reflexões.

- 2º Período

Aula de Orquestra Sinfónica
Data: 08/01/2024
Duração da aula: 2 bloco (45 minutos)
Nº da aula: 27 e 28
Hora: 18h30
Tipo de Aula: Assistida

A aula começou com a afinação individual e depois por uma afinação geral, ambas com recurso a afinador.

A aula de orquestra sinfónica desta semana focou-se na peça Via Alba do compositor Gonçalo Lourenço. O professor iniciou a aula com uma breve introdução sobre a obra, destacando sua importância no repertório contemporâneo e sua estrutura musical. Gonçalo Lourenço é conhecido por sua habilidade em criar paisagens sonoras ricas e evocativas, e Via Alba não é exceção.

Via Alba é caracterizada por temas líricos e expansivos que exigem uma interpretação expressiva dos músicos, uso de harmonias modernas que requerem precisão na afinação e uma boa compreensão das relações tonais, e alternância entre passagens rítmicas complexas e seções mais livres, desafiando a coordenação rítmica dos alunos.

Os principais tópicos abordados na aula incluíram a afinação e o equilíbrio da orquestra em termos dinâmicos, onde o maestro enfatizou a importância da afinação correta, especialmente nas seções de cordas e madeiras, realizando vários exercícios de afinação para garantir a afinação perfeita entre os naipes. Além disso, houve um

trabalho intensivo nas seções rítmicas da peça, utilizando exercícios de ritmo para melhorar a precisão e a coesão entre os músicos, e ensaio de diversas nuances dinâmicas, desde pianíssimos delicados até os fortíssimos.

A aula foi altamente produtiva, com os músicos demonstrando um compromisso significativo com a peça *Via Alba*. O professor destacou a importância da prática contínua e do estudo individual para manter o progresso alcançado. A peça promete ser um destaque no próximo concerto, refletindo o esforço e a dedicação de todos os envolvidos.

- 3º Período

Aula de Orquestra Sinfónica
Data: 13/05/2024
Duração da aula: 2 bloco (45 minutos)
Nº da aula: 57 e 58
Hora: 18h30
Tipo de Aula: Assistida

A aula começou pela afinação individual e depois por naipes, ambas com recurso ao metrónomo. Nesta aula, o repertório trabalhado foi a *Missa Brevis (Kyrie)* de Jacob de Haan. O professor trabalhou na expressividade e na dinâmica, destacando a importância da delicadeza e do controle vocal e instrumental. Houve exercícios de afinação específicos para cada naipe, bem como ensaios das entradas e saídas do coro.

Antes da passagem integral da obra com tutti, o professor apelou a uma audição cuidada e a não exagerarem nas dinâmicas mais fortes. O objetivo seria conseguirem distinguir quem tinha as vozes principais para não haver sobreposições com acompanhamentos e para se consigam ouvir uns aos outros de forma a manterem uma afinação estável.

Seguidamente, fez-se uma passagem geral da obra com todos os naipes em conjunto. O professor pediu que só tocassem os instrumentos que tivessem a melodia principal e que os restantes alunos ouvissem com atenção para nunca se sobreponem.

Foi realizado este exercício em diferentes secções da obra com diferentes instrumentos. De seguida, o professor quis ouvir apenas acompanhamento e ostinatos de forma que os alunos entendam a importância das vozes secundárias.

A aula terminou com uma passagem íntegra da obra.

2.5. Reflexão sobre a Orquestra Sinfónica

Ao longo de dois períodos de trabalho intensivo, a Orquestra Sinfónica demonstrou um notável desenvolvimento em vários aspetos musicais e coletivos.

Desde o início do 2º período, a orquestra enfrentou a complexidade técnica e expressiva das peças selecionadas para o repertório. Obras como *Via Alba* de Gonçalo Lourenço e o *Concerto em Lá Maior* para Piano e Orquestra de Carlos Seixas demandaram uma afinação precisa, coesão rítmica e uma interpretação emocional profunda. Através de exercícios específicos e ensaios repetitivos, os alunos aprimoraram sua técnica, tornando-se mais confiantes e competentes em suas execuções.

Um dos aspetos mais impressionantes foi o desenvolvimento da coesão entre os alunos. A habilidade de se escutar mutuamente, ajustar-se em tempo real e comunicar-se sem palavras evoluiu consideravelmente.

Apesar dos avanços, a jornada não foi isenta de desafios. A complexidade rítmica de algumas obras, especialmente *Gipsy Overture* de Merle Isaac e *Ta Na Solbici* de Samo Vovk, apresentou dificuldades significativas. No entanto, através de persistência e prática constante, esses desafios foram gradualmente superados. Exercícios específicos e ensaios seccionais ajudaram a abordar e resolver problemas rítmicos e de afinação, resultando em uma execução mais precisa e confiante.

Os alunos, individualmente, cresceram tecnicamente, coletivamente, e a orquestra tornou-se mais coesa e sincronizada. A dedicação de cada membro à prática e ao desenvolvimento contínuo foi evidente nas melhorias observadas ao longo dos períodos. O professor, a meu ver, desempenhou um papel crucial, guiando o grupo com conhecimento, paciência e visão artística, inspirando os músicos a alcançar novos patamares de excelência.

O progresso da Orquestra Sinfónica ao longo de dois períodos é um testemunho da dedicação, esforço e talento de seus membros. A jornada musical proporcionou não apenas um aprimoramento técnico, mas também um desenvolvimento profundo na capacidade de expressão artística. Com este progresso contínuo, a orquestra está bem posicionada para futuras performances que certamente encantarão e inspirarão o público.

VI - Reflexão Final

Concluir esta etapa da prática de ensino supervisionada é mais do que alcançar um marco, é consolidar uma jornada de aprendizagem, crescimento e descoberta. Durante este período, pude vivenciar a complexidade e a riqueza do ato de ensinar, reconhecendo que o processo educativo vai muito além da transmissão de conhecimento.

A experiência permitiu-me compreender melhor as necessidades dos alunos, o planejamento e a execução de estratégias pedagógicas, e a importância de cultivar um ambiente inclusivo e motivador. Encontrei desafios que me testaram, mas cada dificuldade enfrentada foi uma oportunidade de desenvolver habilidades como a resiliência, a criatividade e a empatia.

A prática também me ensinou o quanto é importante ser flexível e saber me adaptar. Cada aluno tem seu ritmo, seus interesses e suas necessidades, e aprendi a estar atento a essas diferenças para ajustar minhas estratégias de ensino. Foi um exercício constante de criatividade para mantê-los motivados.

Outro ponto que fez toda a diferença foi a supervisão. Tive o privilégio de contar com orientações valiosas que me ajudaram a ver até onde eu poderia melhorar e fortalecer minha prática como professor.

Refletindo sobre o meu progresso, percebo o quanto aprendi não apenas sobre os outros, mas também sobre mim mesmo. Aprendi a ouvir com mais atenção, a adaptar minha abordagem quando necessário e a valorizar a individualidade de cada estudante. Cada interação, seja ela com os alunos, os colegas ou o orientador, contribuiu para minha formação como professor.

Além disso, a prática reafirmou meu compromisso com a educação como um agente transformador na sociedade. Compreendi que o ensino é uma via de mão dupla: enquanto ensinamos, também aprendemos.

Ao encerrar esta etapa, levo comigo não apenas as ferramentas pedagógicas, mas também um senso renovado de propósito e a certeza de que a aprendizagem contínua é essencial para uma prática docente significativa. Este é apenas o início de uma jornada de crescimento que continuará a moldar meu papel como professor.

Parte 2 - Projeto de Investigação

I - Introdução

Nesta investigação, procura-se integrar práticas preventivas de lesões no estudo/prática da percussão. Além disso, é crucial sensibilizar os estudantes sobre a importância do aquecimento antes das sessões de prática intensiva e a implementação de exercícios de fortalecimento e flexibilidade específicos para os grupos musculares envolvidos na execução da prática percussão. Ao adotar essa proposta, não se promove apenas um ambiente de aprendizagem mais seguro, como capacita-se os estudantes a desenvolverem uma abordagem sustentável e saudável para a prática musical.

A música, enquanto forma de expressão artística universal, exige dos seus praticantes não só competência técnica e sensibilidade estética, mas também uma consciência corporal que assegure a longevidade da prática musical. Entre os diversos instrumentos musicais, a percussão destaca-se pela sua exigência física, uma vez que requer movimentos repetitivos, força, coordenação e resistência. Esta combinação de fatores torna os percussionistas particularmente suscetíveis a desenvolver lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT), que podem comprometer a sua performance e bem-estar geral.

O presente trabalho tem como objetivo principal explorar a problemática das LMERT em percussionistas, procurando identificar as principais causas, fatores de risco e estratégias de prevenção. Estruturado em duas partes fundamentais: Fundamentação Teórica e Estudo Empírico. Este estudo pretende não só fornecer uma base teórica sólida sobre o tema, mas também apresentar uma investigação prática que permita compreender melhor a realidade vivida por estes músicos.

Na Fundamentação Teórica, inicia-se com a definição de LMERT, clarificando o conceito e a sua relevância no contexto musical. Seguidamente, são abordadas as causas e fatores de risco associados ao desenvolvimento destas lesões em percussionistas, destacando aspetos como a postura inadequada, a repetição de movimentos, a utilização incorreta dos instrumentos e fatores extrínsecos como o ambiente de trabalho. O terceiro ponto explora quais as lesões musculoesqueléticas mais frequentes em percussionistas, nomeadamente tendinites, síndrome do túnel cárpico, dores lombares e cervicais, e outras patologias associadas à prática intensiva da percussão. Posteriormente, é apresentada uma reflexão sobre as estratégias de prevenção, com especial ênfase em medidas posturais, técnicas de aquecimento/alongamento e pausas durante os ensaios. A fundamentação teórica encerra com a análise da técnica correta como forma de prevenção de lesões, reforçando a importância da educação corporal e da ergonomia no manuseamento dos instrumentos.

A segunda parte do trabalho, correspondente ao Estudo Empírico, visa aplicar os conhecimentos teóricos numa investigação prática. Inicia-se com a definição da problemática e objetivos, esclarecendo as questões que orientaram a pesquisa e os resultados esperados. De seguida, detalha-se a metodologia adotada, abrangendo a

seleção dos participantes, o protocolo de intervenção utilizado e os instrumentos de recolha de dados escolhidos para garantir a fiabilidade e validade das informações obtidas. Por fim, procede-se à análise dos resultados, onde se interpretam os dados recolhidos, permitindo traçar conclusões pertinentes e propor recomendações práticas para a prevenção de lesões entre percussionistas.

Com este estudo, pretende-se contribuir para a sensibilização dos músicos, professores e demais profissionais da área para a importância da prevenção e do cuidado com a saúde corporal no contexto musical. Espera-se, assim, que este trabalho possa servir como um recurso útil para a promoção de práticas mais seguras e sustentáveis na percussão, assegurando não só a qualidade da performance, mas também o bem-estar físico e emocional dos intérpretes.

II - Fundamentação Teórica

Neste capítulo, será feita uma revisão bibliográfica à cerca da temática em questão. São abordados conceitos com LMERT e Lesões musculoesqueléticas, assim como os seus fatores de risco, quais as lesões mais comuns na prática da percussão e como as prevenir.

1. Definição de LMERT

A prática Instrumental é feita em várias horas de estudo e dedicação ao instrumento diariamente. Assim o aluno, com esta metodologia intensiva, consegue melhor a técnica e o domínio instrumental. Para tal, o estudo requer que se pratique muitas vezes a mesmas passagens, havendo muita repetibilidade de movimentos, que se localiza muitas vezes em sítios específicos como numa só mão ou em ambas, e que se realize inconscientemente um esforço nesta área e outras, como por exemplo, no pescoço.

Estes movimentos persistentes e repetitivos são o fator mais comum para que se originem as Lesões Musculoesqueléticas Relacionadas ao Trabalho (LMERT).

A designação “lesões musculoesqueléticas relacionadas ou ligadas ao trabalho (LMERT) inclui um conjunto de doenças inflamatórias e degenerativas do sistema locomotor. Designam-se LMERT (lesões musculoesqueléticas relacionadas) as lesões que resultam da ação de fatores de risco profissionais como a repetibilidade, a sobrecarga e/ou a postura adotada durante o trabalho. (DGS, 2008)

Segundo a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (2007), as LMERT são explicadas como lesões de estruturas orgânicas como os músculos, as articulações, os tendões, os ligamentos, os nervos, os ossos e doenças localizadas do aparelho circulatório, causadas e/ou agravadas principalmente pela atividade profissional e pelos efeitos das condições imediatas em que essa atividade tem lugar, que advêm da exposição repetida a esforços mais ou menos intensos ao longo de um período de tempo prolongado.

No “Lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho: guia para a prevenção” da DGS (2008), são mencionados alguns exemplos de LMERT:

- Tendinite da coifa dos rotadores;
- Síndrome do túnel cárpico;
- Tendinites do punho;
- Epicondilite e epitrocleíte;
- Raquialgias.

2. Causas e Fatores de Risco

As lesões têm na sua origem uma componente multifatorial e que resultam geralmente de um desequilíbrio entre os vários fatores de risco. Entender esses fatores e procurar modos práticos de minimizar a sua influência são fundamentais para manter uma boa saúde física ou prevenir a frustração de terminar uma carreira musical precocemente devido a lesões. (Marques, 2011)

As lesões ocorrem quando à sobrecarga ou dano nos tecidos ou partes do corpo humano, como músculos, ossos, tendões, ligamentos, articulações, entre outros. Esses danos podem resultar de traumas ou por movimentos repetidos e excessiva utilização.

O distúrbio muscular na profissão de músico percussionista tem sido muito estudada e amplamente atribuído a vários fatores, como movimentos repetitivos, prática excessiva e postura inadequada. Para além destes, tem também sido associados a problemas do fórum mental, nomeadamente o stress (Sendell, Frykman, Chesky e Wiklund, 2009).

O elevado número de horas de prática, a falta de exercícios de aquecimento e alongamentos, a falta de pausas durante a prática e a falta de orientação dos professores no período de aprendizagem do instrumento em relação a postura inadequada, tensão ao pegar nas baquetas e forças excessivas ao percutir os instrumentos, podem ser fatores extremamente nocivos para o corpo (Costa, 2003, cit. por Mendes, 2017).

Segundo o livro *The Percussionist' Guide to Injury Treatment and Pervention*, podemos retirar três observações imediatas sobre isto, a primeira é que o atrito corporal, fricção e desgaste levam sempre a uma lesão. A segunda que o corpo pode aguentar este tipo de utilização, mas quanto maior for a intensidade de utilização, menos tempo demora a criar algum tipo de lesão. E a terceira refere-se à auto consciencialização do corpo. Diz-nos que ao termos atenção aos sinais de que o nosso corpo nos possa transmitir, podemos conseguir prevenir algum tipo de mazela.

O aquecimento e o alongamento do corpo são partes fundamentais para a capacidade de atuar no pico de forma de um instrumentista. Muitas vezes estas são esquecidas quando praticamos o instrumento. Assim, torna-se uma má prática, passando a ser um dos fatores de risco mais dominante na prática da percussão. (*The Percussionist' Guide to Injury Treatment and Pervention*, 2006)

Não menos importante, é a forma como arrefecemos o nosso corpo após uma prática intensiva. Normalmente a comunidade percussionística negligencia a forma como pomos o corpo em relaxamento. O arrefecimento deve ser utilizado da mesma forma que o aquecimento. Devemos manter o nosso corpo ativo e, gradualmente com exercícios específicos ou não, movimentando-o cada vez mais lento e com menos intensidade.

Além disso, fatores demográficos como a idade, altura, carreira e gênero dos músicos, têm grande influência no aparecimento de sintomas e lesões em músicos. (Kim JY, Kim MS, Min SN, Cho YJ, Choi J. 2012).

3. Quais as lesões musculoesqueléticas mais frequentes em percussionistas

Segundo Mendes (2017), as principais lesões que ocorrem em percussionistas pertencem ao grupo de Lesões por Esforços Repetitivos (LER).

Ao falar de lesões musculoesqueléticas estas são caracterizadas como qualquer lesão em estruturas orgânicas como músculos, articulações, tendões, ligamentos, nervos e ossos, causadas ou agravadas principalmente pela atividade profissional e pelos efeitos das condições imediatas em que essa atividade tem lugar.

Segundo Chong, Lynden, Harvey, & Peebles, 1989, as lesões que mais ocorrem nos músicos são:

- Síndrome de Uso Excessivo
- Inflamação nos tendões (tendinites)
- Distonia Focal (contração ou uma torção muscular indesejável)
- Tensão muscular
- Compressão ou sobreposição dos nervos que afetam as mãos, braços, pescoço, parte de trás ou a cara

No livro *The Percussionist' Guide to Injury Treatment and Prevention*, 2006, é discriminado vários tipos de lesões nos tecidos moles, como por exemplo nos músculos, tendões, ligamento. Como o tipo de lesões mais comuns nos percussionistas, é mencionado as tendinites (inflamação tendinosa, rotura de ligamentos, perda de mobilidade) de inflamação muscular (pasmos musculares, contraturas, roturas musculares).

A prática da percussão, embora cativante e expressiva, pode originar diversas lesões resultantes de uma postura inadequada e da repetição constante de movimentos. Após visualizar vídeos relacionados com a prática e observar de perto a postura e o material utilizado pelos músicos percussionistas, a fisioterapeuta especializada Dra. Ângela Sá (comunicação pessoal, 16 de novembro de 2024) salientou a importância de compreender a relação entre as lesões dos membros superiores e inferiores e as suas repercussões diretas nas regiões cervical e lombar da coluna vertebral.

De acordo com a Dra. Ângela Sá, as principais causas de lesões entre percussionistas estão associadas à manutenção de posturas incorretas durante períodos prolongados e à realização repetitiva dos mesmos movimentos. Estas lesões concentram-se, sobretudo, nas zonas cervical e lombar. A região cervical encontra-se intimamente

relacionada com as tensões e lesões dos membros superiores — envolvendo zonas como os trapézios, ombros, antebraços e mãos. Assim, a repetição contínua de movimentos ou a adoção de posturas desajustadas ao tocar pode provocar desconforto muscular, rigidez, formiguelo e, em casos mais graves, patologias como tendinites ou outras patologias.

Por sua vez, a região lombar, frequentemente afetada em percussionistas que permanecem longos períodos em pé ou sentados sem apoio adequado, está ligada às lesões dos membros inferiores — nomeadamente nas pernas e pés. Movimentos repetitivos, como o uso constante do pedal do bombo ou a sustentação de instrumentos pesados, podem sobrecarregar a zona lombar, originando dores crónicas, hérnias disciais ou desequilíbrios posturais.

Compreender esta interligação entre as diferentes regiões do corpo é fundamental para que os percussionistas possam desempenhar a sua arte de forma saudável e sustentável, evitando complicações que possam comprometer o seu desempenho a longo prazo.

4. Prevenção nos Percussionistas

A prevenção pode começar a partir de hábitos do dia-a-dia considerando-se fatores como a alimentação, hidratação, qualidade do sono, controlo de stress e níveis de atividade física, importantes para o corpo atingir o seu bem-estar, mantendo-se saudável e em forma. Igualmente importante é ter em conta que se pode fazer prevenção avaliando, adaptando e substituindo algumas ações. Evitar e avaliar ações que ofereçam riscos, conhecer os sintomas, substituir o que é perigoso por segurança, prevenção e segurança com as cargas exercidas sobre o corpo, são opções que podem ser tomadas, primeiramente às ações, e que depois da sua consciencialização terão um efeito positivo na segurança da pessoa (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2007).

Um músico é muitas vezes comparado como um atleta de alta performance. Uma das fases fundamentais da alta performance, seja em que desporto for, é a preparação do corpo para determinada atividade. Na música não pode ser diferente. Conceitos como aquecimento e alongamento têm de estar presentes na vida de um instrumentista.

Enquanto aluno, e após ter iniciado as tarefas enquanto docente ainda se tornou mais evidente, verifica-se que alunos com vícios a nível motor, demoram muito tempo a corrigi-los e quanto mais antigos são esses vícios, mais difícil é a sua correção. Em contrapartida, os alunos que receberam informações sobre o funcionamento do corpo e com os quais foi realizado um trabalho de consciencialização corporal numa fase inicial da prática do instrumento, demonstraram uma continuação dessas boas práticas ao longo dos anos.

A dor é a mais óbvia comunicação do corpo. Quando algo está errado, o corpo arranja sempre maneira de comunicar esse mau estar físico. Muitas vezes, o sentimento de dor, é sinal de que o corpo pode estar em colapso e, que muitos outros sinais foram ignorados ao longo de muito tempo. Alguns desses sinais podem ser: rigidez muscular, fadiga, tremores, entre outros. A dor soa como um alarme que avisa o nosso corpo de algum problema que possa existir. (The Percussionist' Guide to Injury Treatment and Pervention, 2006)

O professor deve zelar pelo bem-estar do seu aluno, orientando-o desde os primeiros passos no instrumento para práticas saudáveis, e, para tal, deve criar métodos de trabalho baseados em aquecimentos, exercícios específicos de endurance, alongamentos, explicando sempre o porquê de esta prática ser necessária e consciencializando o seu aluno em relação ao seu corpo. A aplicação destes métodos por vezes é uma tarefa complicada devido a alguns fatores, como por exemplo a gestão de tempo de aula, o acompanhamento em casa, os planos curriculares das próprias escolas, os prazos e programas a cumprir pelo professor e alunos, entre outros. (Mendes, 2017) Para a aplicação destes métodos nos alunos, o professor deve incentivá-las à realização dos mesmos, pois tão importante como explicar, é terem acesso às sensações motoras. Para a implementação de cada movimento novo, existe uma altura mais adequada durante a fase do crescimento.

Mendes (2017) considera outro elemento importante para a criação de uma boa prática: o mobiliário e o próprio tamanho dos instrumentos. Segundo a mesma, na sua maioria, os alunos são pequenos para as dimensões dos instrumentos de percussão na fase inicial da aprendizagem e o professor deve arranjar estratégias que permitam ao aluno não ter desconfortos desnecessários que podem passar por elevação excessiva dos ombros. Para tal, poderão aplicar-se métodos baseados na utilização de estrados por exemplo no caso da marimba, pois muitas marimbas não baixam a altura necessária, assim como se pode utilizar este método podem criar-se muitos outros desde que sirvam o propósito de proporcionar boas posturas livres de tensões.

A prevenção de lesões musculoesqueléticas em percussionistas envolve uma abordagem multidisciplinar, incluindo aquecimento, técnica correta, pausas estratégicas, fortalecimento muscular e atenção aos sintomas. Antes de tocar, é essencial realizar movimentos circulares nos punhos, ombros e cotovelos para preparar a musculatura, e após a prática, alongar os flexores e extensores dos dedos, punhos e braços para evitar rigidez e fadiga.

A Dra. Ângela reforça que a prevenção destas lesões passa pela adoção de medidas como a correção postural, a realização de pausas regulares durante a prática, o fortalecimento muscular e a execução de alongamentos específicos. Para além disso, a adaptação ergonómica dos instrumentos e a utilização de suportes adequados podem reduzir significativamente a pressão exercida sobre a coluna e os membros.

O fortalecimento muscular também é indispensável, com exercícios de resistência voltados para o fortalecimento dos antebraços, ombros e core, utilizando elásticos ou pesos leves para progressão segura.

O aquecimento e o alongamento do corpo são partes fundamentais para a capacidade de atuar no pico de forma de um instrumentista. Permite que o corpo se prepare para a atividade e é uma das partes mais eficazes para prevenir lesões. (The Percussionist' Guide to Injury Treatment and Prevention, 2006) Movimentos leves e progressivos ajudam a ativar a circulação sanguínea e aumentam a flexibilidade dos músculos e articulações. Alongamentos específicos para os punhos, dedos, antebraços e ombros são recomendados para reduzir o risco de lesões por esforço repetitivo. Esses exercícios devem ser realizados tanto antes quanto depois da prática, auxiliando na recuperação muscular.

Por fim, é crucial a atenção aos sintomas, interrompendo imediatamente a prática em caso de dor persistente e procurando orientação médica ou fisioterapêutica para prevenir complicações mais graves. Avaliação séria e concreta do risco de lesões também fazem parte da atividade do docente. A avaliação do risco de LMERT é uma das etapas primordiais de qualquer intervenção. Nesse processo, a utilização de métodos de avaliação do risco é a forma mais rápida e comum de classificar os postos de trabalho, em função dos níveis de risco. Apesar disso, a sua facilidade de aplicação torna-se, por vezes, a causa de práticas pouco adequadas, devido a não considerarem a totalidade de fatores de risco presentes na situação de trabalho (DGS, 2008).

5. Técnica correta como prevenção de lesões

Os percussionistas estão sujeitos a problemas musculoesqueléticos devido ao uso repetitivo dos membros superiores, postura inadequada e excesso de força na execução dos movimentos. Dessa forma, a adoção de boas práticas técnicas é essencial para prevenir lesões e garantir um desempenho saudável e eficiente.

A postura correta é um dos fatores fundamentais para evitar dores e tensões desnecessárias. O músico deve manter a coluna ereta e os ombros relaxados, evitando posturas rígidas que possam causar fadiga muscular. Ao tocar sentado, é importante que os pés fiquem bem apoiados no chão e que a altura do banco seja ajustada de forma a permitir uma posição confortável. Se a execução ocorrer em pé, o peso do corpo deve estar equilibrado para evitar sobrecarga em alguma das pernas.

Além da postura, as técnicas utilizadas para segurar as baquetas desempenham um papel crucial na prevenção de lesões. Para instrumentos como a caixa, tímpanos, marimba, entre outros, é fundamental utilizar um grip que permita o controle e estabilidade, que evite tensão excessiva nos dedos e nos punhos. As técnicas mais utilizadas nos instrumentos de peles (Caixa e Tímpanos) incluem o grip frances, alemão e americano, cada uma com suas características e vantagens. Já nos instrumentos de

percussão manual, como o djembé e a conga, deve-se evitar impactos diretos nas articulações dos dedos e utilizar a palma da mão para distribuir a força, reduzindo a possibilidade de dores e inflamações.

Outro fator a considerar é o ritmo de prática e tempos de descanso. Longos períodos de execução sem pausas podem levar à fadiga muscular e ao aumento do risco de lesões. O ideal é intercalar sessões de prática com pequenos intervalos, permitindo que os músculos relaxem e se recuperem. Além disso, a intensidade e a velocidade dos exercícios devem ser aumentadas gradualmente, respeitando os limites do corpo. (The Percussionist' Guide to Injury Treatment and Pervention, 2006)

A utilização correta da força também é um aspeto relevante na prevenção de lesões. Muitos alunos/percussionistas, nos seus primeiros anos de formação, aplicam força excessiva ao tocar, o que pode resultar em tensão desnecessária e dores musculares. Uma abordagem mais eficiente envolve o aproveitamento da gravidade e do ressalto das baquetas, permitindo um toque mais fluido e natural. Neste ponto, deve ser o professor a alertar para esta má excussão dos movimentos, e mostrar ao aluno alternativas para que a sua performance melhore, e acima de tudo, o seu ambiente de aprendizagem seja mais seguro.

A adoção de boas práticas não só reduz o risco de lesões como também melhora a qualidade do desempenho do músico. Uma abordagem consciente e bem orientada na execução da percussão contribui para a longevidade da carreira e para o aprimoramento técnico de forma segura e eficiente.

III - Estudo empírico

1. Problemática e Objetivos

A prática da percussão exige uma grande coordenação motora, resistência física e uma postura adequada para evitar tensões e/ou lesões musculares e fadiga. No entanto, muitos jovens estudantes do ensino básico e secundário não realizam uma preparação física adequada antes de tocar. Além disso, a falta de aquecimento e ativação corporal pode comprometer o desempenho musical e a concentração.

A inclusão de exercícios de alongamento e ativação corporal no contexto da prática musical, nomeadamente em aulas de percussão, fundamenta-se na necessidade de preparar o corpo para as exigências físicas do instrumento e prevenir possíveis lesões decorrentes de posturas incorretas ou uso repetitivo dos membros. Esta preparação física visa não apenas o aquecimento muscular, mas também a melhoria da consciência corporal, da postura e da coordenação motora, aspetos essenciais para o desempenho técnico e expressivo dos músicos (Ackermann & Driscoll, 2010; Horvath, 2010)

Perante este contexto, surge a necessidade de avaliar a eficácia de uma rotina de alongamentos e ativação corporal específica para percussionistas, procurando entender se os exercícios contribuem para a melhorar o bem-estar físico, a postura e a coordenação dos alunos.

Os exercícios selecionados para este estudo foram pensados de forma a promover uma ativação geral do corpo, com especial enfoque nos grupos musculares mais solicitados pelos percussionistas, como os ombros, braços, punhos, costas e pernas. Tendo em conta que muitas lesões em músicos resultam da ausência de rotinas de preparação física, a implementação sistemática de exercícios simples, curtos e acessíveis pode contribuir significativamente para a promoção da saúde e do bem-estar dos jovens músicos (Chan, Driscoll & Ackermann, 2014; Zaza, 1998).

Além disso, a literatura defende que práticas corporais adaptadas às atividades musicais, mesmo em contextos escolares e com crianças, podem ter um impacto positivo não só na prevenção de fadiga e dor, mas também na qualidade da performance musical, facilitando o foco, o relaxamento e a expressividade (Biasutti, 2013; Fonterrada, 2008).

Como objetivo geral, este estudo pertence avaliar a eficácia de um conjunto de exercícios de alongamentos e ativação corporal na preparação de jovens percussionistas, retirando resultados sobre os seus efeitos na postura, coordenação, relaxamento muscular e desempenho musical.

Os objetivos específicos do estudo são os seguintes:

- Identificar se os alunos apresentam melhorias na postura e conforto ao tocar após a realização dos exercícios;

- Verificar se a ativação corporal contribui para uma melhor coordenação motora e rítmica;
- Avaliar o nível de aceitação e interesse dos alunos na realização desses exercícios antes das aulas;
- Compreender se a rotina de alongamentos ajuda a evitar fadiga ou tensões musculares durante a prática da percussão.

2. Metodologias

Esta investigação enquadra-se numa abordagem aplicada, uma vez que procura desenvolver soluções práticas para a preparação física de jovens percussionistas, nomeadamente através da implementação de exercícios de alongamento e ativação corporal. Trata-se, ainda, de um estudo de natureza exploratória e descritiva, pois visa compreender os efeitos desta prática e descrever a perceção dos alunos relativamente à sua eficácia.

No que diz respeito à abordagem metodológica, a investigação segue um modelo misto (quantitativo e qualitativo). O componente quantitativo manifesta-se na aplicação de questionários estruturados com escalas de avaliação, permitindo quantificar a aceitação e os benefícios dos exercícios. O componente qualitativo centra-se na análise da perceção subjetiva dos alunos, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada dos efeitos dos exercícios na postura, conforto e desempenho musical.

Uma “Investigação-ação é um tipo de investigação social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os investigadores e os participantes representativos da situação ou problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo” (Thiollent, 1986, p.14).

No que diz respeito ao desenho da investigação, este estudo insere-se numa investigação-ação, pois envolve a aplicação de exercícios específicos antes das aulas de percussão, seguida da recolha de feedback dos alunos para analisar a sua eficácia.

Com base nos resultados obtidos, poderão ser feitos ajustes nos exercícios, promovendo um processo contínuo de melhoria e adaptação à realidade dos participantes. Além disso, trata-se de uma investigação de campo, dado que os dados são recolhidos diretamente em contexto escolar, com alunos do ensino básico e secundário.

A recolha de dados será realizada através de um questionário com perguntas de resposta fechada (Sim/Não e escala de Likert, de 1 a 5), permitindo obter dados objetivos sobre a perceção dos participantes. A análise dos resultados será feita através de estatística descritiva, no caso das respostas quantitativas, complementada por uma análise qualitativa para interpretar as perceções expressas pelos alunos.

Segundo Parasuraman (1991), um questionário é um conjunto de questões, feitas para gerar dados necessários, para atingir os objetivos do projeto.

3. Participantes

Os alunos que participaram neste estudo têm idades compreendidas entre os dez e dezassete anos. A amostra é composta por nove alunos, sete deles do Ensino Especializado de Música e dois são estudantes no Curso Profissional de Música. Para que a amostra fosse o mais ampla possível, os alunos escolhidos frequentam os seguintes ciclos de ensino:

- 2º Ciclo do ensino básico;
- 3º Ciclo do ensino básico;
- Ensino secundário.

Foram escolhidos três alunos de cada ciclo.

Tabela 6- Caracterização dos alunos participantes.

IDADES	GÉNERO	ANO DE ESCOLARIDADE	CICLO DE ESTUDO
10	Masculino	5º Ano	2º Ciclo do ensino básico
11	Masculino	6º Ano	2º Ciclo do ensino básico
11	Masculino	6º Ano	2º Ciclo do ensino básico
13	Masculino	7º Ano	3º Ciclo do ensino básico
14	Masculino	8º Ano	3º Ciclo do ensino básico
15	Masculino	9º Ano	3º Ciclo do ensino básico
16	Masculino	10	Ensino secundário
17	Masculino	12	Ensino secundário
17	Masculino	12	Ensino secundário

4. Protocolo de Intervenção

Este protocolo (Anexo A) descreve a metodologia utilizada na implementação da sequência de exercícios de alongamento e ativação corporal para alunos percussionistas do ensino básico e secundário, como uma proposta didática essencial para a prática da percussão. A intervenção tem como objetivo preparar o corpo para a prática instrumental, promovendo uma melhor postura, maior coordenação motora, consciência corporal e prevenção de tensões musculares associadas à execução da percussão.

A rotina de exercícios será realizada antes das aulas de percussão, prática individual ou outra qualquer prática que o aluno possa aproveitar para fazer os exercícios. A rotina tem a duração total de aproximadamente dez minutos. O protocolo será aplicado durante um período de quatro a seis semanas, com uma frequência de duas a três sessões semanais. Os participantes serão alunos do ensino básico e secundário que frequentam aulas de percussão.

A sessão será dividida em três fases. A primeira consiste na realização de alongamentos estáticos e mobilização articular, com exercícios que envolvem o pescoço, ombros, braços, punhos, dedos, zona lombar e dorsal, bem como a flexão do tronco para relaxamento da musculatura. Esta fase terá uma duração aproximada de quatro minutos. Segue-se a fase de ativação corporal e coordenação motora, onde serão trabalhados movimentos rítmicos com as mãos, marcação de tempo com palmas e pés e deslocamento coordenado, promovendo a preparação física e rítmica para a prática da percussão. Esta fase terá igualmente a duração de quatro minutos. Por fim, a última fase consistirá em exercícios de respiração e relaxamento, ajudando os alunos a tomarem consciência da sua musculatura e promovendo um estado de concentração e prontidão para a aula ou prática da percussão.

A recolha de dados será realizada através da aplicação de um questionário estruturado ao final do período de intervenção, permitindo avaliar a perceção dos alunos relativamente aos efeitos da sequência de exercícios. Serão analisados aspetos como a sensação de conforto e preparação para tocar após a execução dos exercícios, a clareza das instruções, a adequação da sequência à prática da percussão e o impacto percebido na postura e coordenação motora.

A aplicação deste protocolo será realizada num espaço amplo e seguro, adequado à execução dos exercícios, garantindo que os alunos possam movimentar-se sem restrições. Serão utilizados materiais simples como um metrónomo digital ou aplicação para os exercícios de ativação rítmica, bem como um cronómetro para monitorizar o tempo de cada fase.

Todos os dados recolhidos serão tratados de forma anónima e confidencial, respeitando as diretrizes éticas da investigação. A intervenção será conduzida respeitando os limites físicos de cada aluno, assegurando um ambiente seguro e adequado à prática dos exercícios. Este estudo pretende contribuir para a

implementação de estratégias eficazes de preparação corporal para percussionistas, promovendo um melhor desempenho musical e prevenindo desconfortos físicos associados à prática instrumental.

5. Instrumento e recolha de dados

O questionário utilizado neste estudo (Anexo B) pode ser classificado como um instrumento estruturado de autoavaliação, concebido para recolher a perceção dos alunos relativamente à sequência de exercícios aplicada. Trata-se de um questionário de natureza quantitativa, composto por perguntas de resposta fechada, nomeadamente em Sim/Não e em escala de Likert (de 1 a 5), permitindo medir o grau de concordância ou intensidade da experiência relatada pelos participantes.

Do ponto de vista metodológico, este questionário enquadra-se num estudo descritivo e exploratório, pois visa caracterizar a perceção dos alunos relativamente à eficácia dos exercícios e identificar padrões de resposta que possam contribuir para a validação da intervenção. Ao ser um instrumento de avaliação percetiva, não se baseia em medições fisiológicas ou biomecânicas, mas sim na experiência subjetiva dos alunos, recolhendo dados que podem ser analisados estatisticamente para compreender a aceitação e impacto da rotina de exercícios.

Assim, este questionário é uma ferramenta fundamental para compreender a viabilidade pedagógica e prática da aplicação sistemática de exercícios de alongamento e ativação corporal no contexto da aprendizagem musical, fornecendo dados relevantes para a investigação na área da educação musical e da preparação física para músicos.

5.1 Questionário (Anexo B)

1. Achaste os exercícios fáceis de entender e acompanhar?

Avaliar a clareza das instruções e a acessibilidade dos exercícios para os alunos.

2. Os exercícios ajudaram sentir-te mais relaxado(a) antes de tocar?

Perceber se os exercícios tiveram um efeito positivo no relaxamento e na redução da tensão antes da prática instrumental.

3. Sentiste que os alongamentos ajudaram a melhorar a tua postura?

Avaliar se os alunos percebem melhorias na postura como resultado dos alongamentos.

4. Numa escala de 1 a 5, quanto é que os exercícios ajudaram a preparar o corpo para tocar percussão?

Medir o impacto global da sequência de exercícios na preparação física para a prática da percussão.

5. Achaste o tempo de 10 minutos suficiente para os exercícios?

Obter feedback sobre a adequação da duração dos exercícios, garantindo que não são demasiado longos ou curtos.

6. Numa escala de 1 a 5, o quanto é que te divertiste a fazer os exercícios?

Avaliar o nível de envolvimento e motivação dos alunos durante a realização da rotina.

7. Achas que os exercícios te ajudaram a melhorar a concentração antes de tocar?

Perceber se os exercícios tiveram um impacto positivo na atenção e foco dos alunos antes da prática musical.

8. Sentiste alguma dificuldade em realizar os movimentos sugeridos?

Identificar possíveis desafios na execução dos exercícios e avaliar a sua adequação à faixa etária e ao nível de desenvolvimento motor dos alunos.

9. Numa escala de 1 a 5, quanto é que achas que os exercícios ajudaram a evitar cansaço ou dores ao tocar?

Medir a percepção dos alunos sobre a eficácia dos exercícios na prevenção do cansaço e desconforto físico durante a execução instrumental.

10. Gostarias de fazer estes exercícios novamente antes das aulas de percussão?

Avaliar a aceitação geral dos exercícios e a viabilidade de integrá-los de forma regular na rotina dos alunos.

6. Análise de Resultados

A presente secção tem como objetivo analisar os resultados obtidos através do questionário aplicado aos participantes relativamente aos exercícios de alongamento e ativação realizados antes das aulas de percussão.

A análise será conduzida de forma individual para cada questão do inquérito, permitindo uma compreensão detalhada das perceções dos participantes e do impacto destas atividades na sua experiência musical. Os resultados serão interpretados de forma crítica, destacando os aspetos positivos e os desafios identificados, com o intuito de fornecer novas ideias para a otimização futura destes exercícios no contexto educativo.

6.1 Perfil dos Participantes

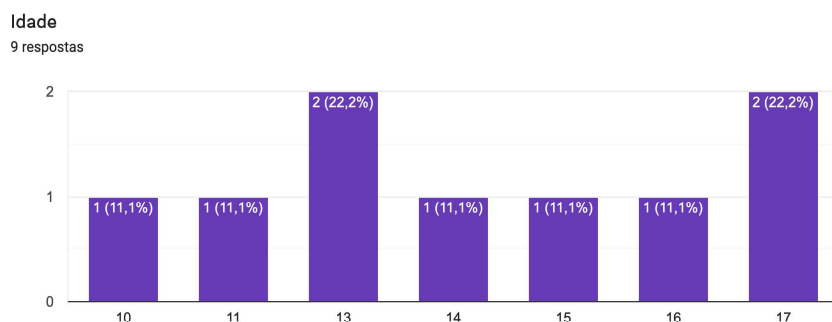


Gráfico 1 - Idade dos participantes

O questionário foi respondido por alunos com idades compreendidas entre 10 e 17 anos. Esta faixa etária sugere que os participantes são, na sua maioria, estudantes do ensino básico, ainda assim houve três alunos do ensino secundário.

6.2 Resultados e análise do questionário

A análise será conduzida de forma individual para cada questão do inquérito, permitindo uma compreensão aprofundada dos impactos e perceções dos participantes.

1. Achaste os exercícios fáceis de entender e acompanhar?

9 respostas

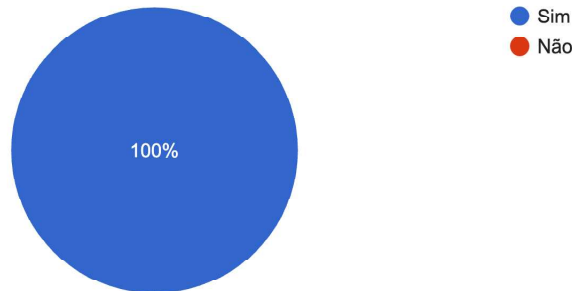


Gráfico 2 - Questão 1

Todos os participantes indicaram que os exercícios foram fáceis de entender e acompanhar, sugerindo que as instruções fornecidas eram claras e acessíveis. A ausência de dificuldades nesta questão indica um sucesso na estruturação pedagógica da atividade.

2. Os exercícios ajudaram sentir-te mais relaxado(a) antes de tocar?

9 respostas

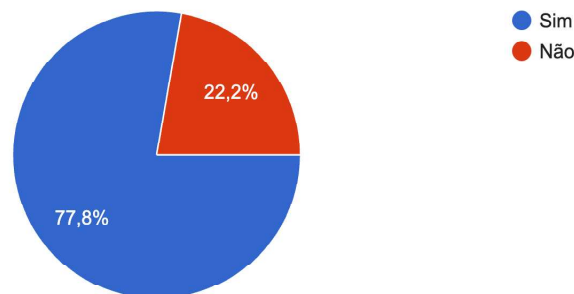


Gráfico 3 - Questão 2

Houve uma maioria de respostas afirmativas, indicando que os exercícios contribuíram para um estado de maior relaxamento antes da prática musical. No entanto, um pequeno número de participantes não sentiu esse efeito, o que pode sugerir variações individuais na resposta ao alongamento.

3. Sentiste que os alongamentos ajudaram a melhorar a tua postura?

9 respostas

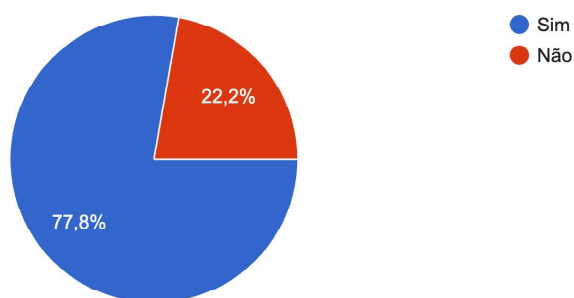
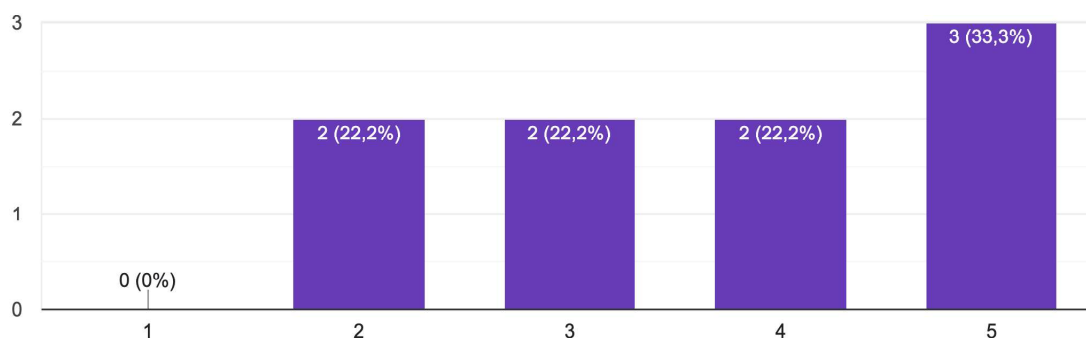


Gráfico 4 - Questão 3

A maioria dos participantes considerou que os alongamentos tiveram um impacto positivo na postura. Esta resposta é relevante, uma vez que uma postura adequada é essencial para a performance na percussão, contribuindo para um maior conforto e prevenção de lesões.

4. Numa escala de 1 a 5, quanto é que os exercícios ajudaram a preparar o corpo para tocar percussão?

9 respostas



Os valores atribuídos pelos participantes variaram entre 3 e 5, com predominância de respostas nos níveis superiores da escala. Estes resultados confirmam a perceção de que os exercícios foram eficazes na preparação corporal para a prática instrumental.

5 . Achaste o tempo de 10 minutos suficiente para os exercícios?

9 respostas

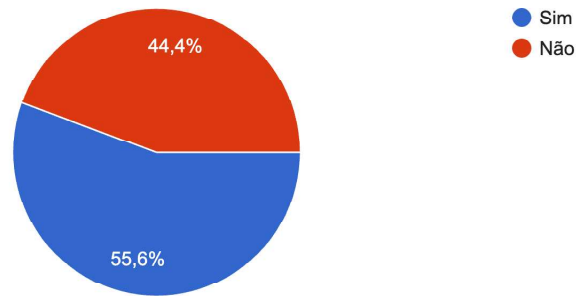


Gráfico 6 - Questão 5

A percepção sobre a adequação do tempo foi dividida: enquanto alguns participantes consideraram que 10 minutos eram suficientes, outros indicaram que o tempo poderia ser insuficiente. Isto sugere que pode haver margem para adaptação da duração conforme as necessidades individuais.

6. Numa escala de 1 a 5, o quanto é que te divertiste a fazer os exercícios?

9 respostas

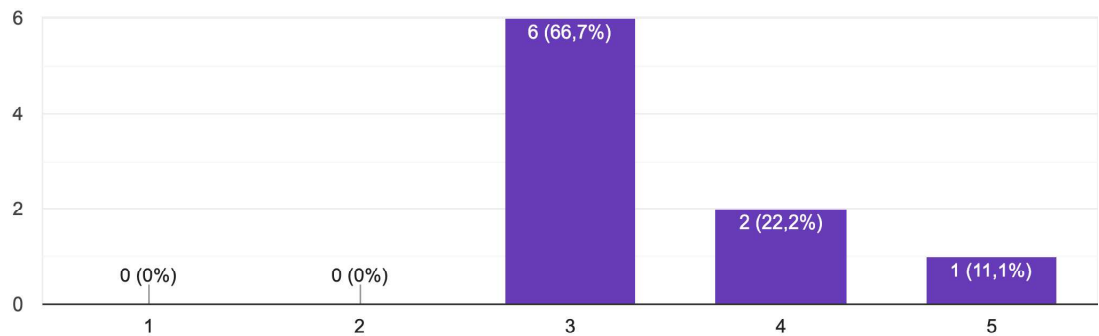


Gráfico 7 - Questão 6

A avaliação do fator de diversão variou entre 3 e 5, indicando que, de forma geral,

7. Achas que os exercícios te ajudaram a melhorar a concentração antes de tocar?

9 respostas

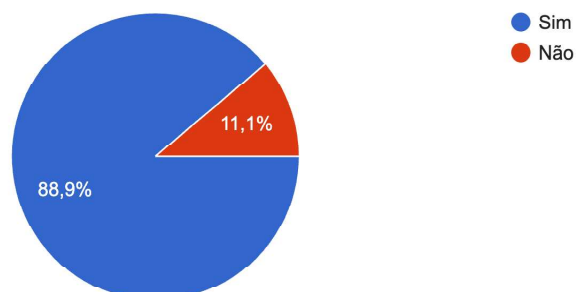


Gráfico 8 - Questão 7

dos participantes pode contribuir para uma maior adesão futura

A maioria absoluta dos participantes respondeu afirmativamente, demonstrando que os exercícios tiveram um impacto positivo na capacidade de concentração antes das aulas de percussão. Este resultado reforça a relevância da prática de alongamentos e ativação no contexto musical.

8. Sentiste alguma dificuldade em realizar os movimentos sugeridos?

9 respostas

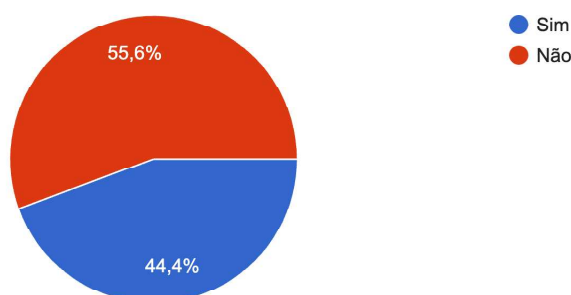


Gráfico 9 - Questão 8

Os resultados foram mistos, com alguns participantes indicando dificuldades e outros não. Este dado sugere que podem existir diferenças individuais na execução dos movimentos, possivelmente relacionadas com níveis de flexibilidade ou experiência prévia com alongamentos.

9. Numa escala de 1 a 5, quanto é que achas que os exercícios ajudaram a evitar cansaço ou dores ao tocar?

9 respostas

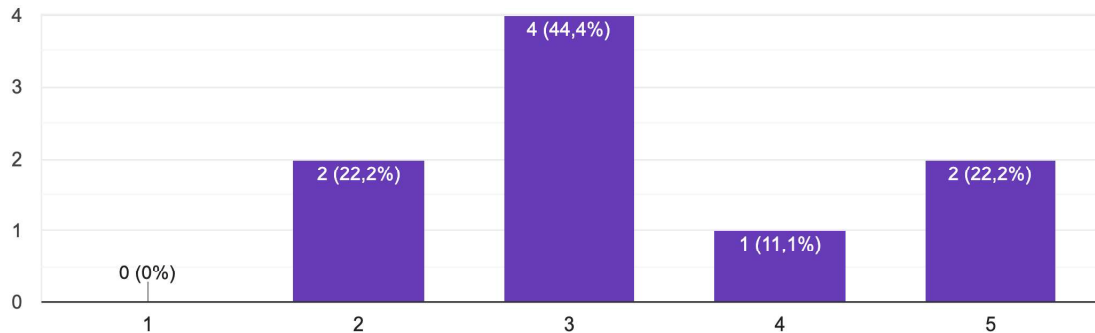


Gráfico 10 - Questão 9

Os valores atribuídos indicam que os exercícios tiveram um impacto moderado a elevado na prevenção de cansaço ou dores. A maioria das respostas situa-se entre 3 e 5, sugerindo um efeito positivo geral, embora possa haver variações individuais.

10. Gostarias de fazer estes exercícios novamente antes das aulas de percussão?

9 respostas

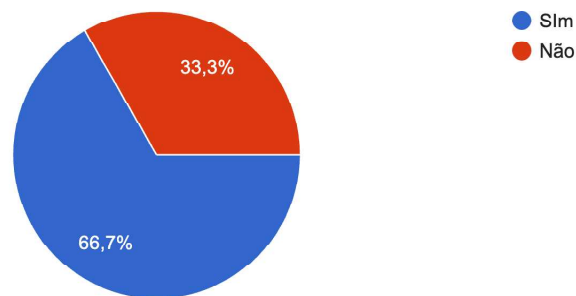


Gráfico 11 - Questão 10

A grande maioria dos participantes respondeu afirmativamente, demonstrando uma boa aceitação e interesse na continuidade dos exercícios. Este resultado sugere que a inclusão desta prática pode ser benéfica a longo prazo.

6.2 Conclusões e Recomendações

A análise dos dados sugere que os exercícios de preparação física e mental antes das aulas de percussão são, de um modo geral, bem recebidos pelos participantes e alunos. Os principais pontos a destacar são:

- A facilidade de compreensão e execução dos exercícios foi altamente positiva;
- A percepção dos benefícios dos exercícios na postura, relaxamento e preparação para tocar percussão foi maioritariamente favorável;
- A duração de 10 minutos foi suficiente para alguns participantes, mas pode ser insuficiente para outros, sugerindo a possibilidade de flexibilizar a duração dos exercícios conforme a necessidade de cada aluno;
- A diversão e envolvimento nos exercícios foram bem avaliados;
- O impacto na concentração antes de tocar foi um dos aspetos mais destacados, com todos os participantes a indicar que os exercícios foram úteis nesse sentido;
- O desejo de repetir os exercícios em aulas futuras é um sinal claro do seu valor percebido.

Recomendações:

- Ajustar a duração dos exercícios conforme a necessidade de cada participante;
- Explorar formas de tornar os exercícios mais envolventes para aumentar o nível de diversão;
- Revisar e adaptar exercícios que possam ter sido considerados difíceis por alguns participantes;
- Incluir acompanhamento individualizado para garantir que todos executam os exercícios corretamente e maximizam os seus benefícios.

7. Implicações e Motivações do Estudo

Através da análise SWOT é possível verificar em que estado se encontra o projeto para que a sua realização seja um sucesso. Esta encontra-se dividida em dois ambientes, interno e externo, onde o interno abrange os pontos fortes e os pontos fracos e o externo circunscreve as oportunidades e as ameaças.

Ambiente Interno	
Pontos Fortes	Pontos Fracos
<p>-Todos os participantes consideraram os exercícios fáceis de entender, o que demonstra que as instruções são claras e acessíveis;</p> <p>-100% dos participantes indicaram que os exercícios ajudaram a focar-se melhor antes de tocar;</p> <p>-A maioria avaliou os exercícios com notas entre 3 e 5 na escala de eficácia para a preparação física;</p> <p>-A maioria sentiu um impacto positivo na redução da fadiga ao tocar;</p> <p>-A maioria dos participantes gostaria de continuar a realizar os exercícios antes das aulas, indicando a sua relevância.</p>	<p>-Alguns participantes consideraram que 10 minutos não eram suficientes, indicando a necessidade de ajustes na duração;</p> <p>-Embora a diversão tenha sido avaliada positivamente, alguns participantes classificaram-na como média (nota 3), sugerindo que os exercícios poderiam ser mais dinâmicos;</p> <p>-Algumas respostas indicam dificuldades na realização dos movimentos, sugerindo a necessidade de adaptações para garantir acessibilidade a todos;</p> <p>-Nem todos os participantes sentiram melhorias significativas na postura, o que pode indicar necessidade de ajustes na metodologia ou instruções mais específicas;</p> <p>-Amostra reduzida.</p>
Ambiente Externo	
Oportunidades	Ameaças
<p>-Criar versões dos exercícios ajustadas a diferentes níveis de experiência e condição física;</p> <p>-Associar os exercícios a práticas complementares, como respiração controlada ou mindfulness, para aumentar os benefícios;</p> <p>-Incorporar jogos ou desafios para tornar os exercícios mais envolventes e motivadores;</p> <p>-Testar variações no tempo dos exercícios (curtos, médios e longos) e analisar o impacto nos resultados;</p> <p>-Aplicar os exercícios noutras áreas musicais ou desportivas para avaliar a sua eficácia em diferentes cenários.</p>	<p>-Se alguns participantes não sentirem benefícios claros, podem perder interesse na prática dos exercícios;</p> <p>-Se determinados movimentos forem demasiado desafiantes para alguns alunos, podem gerar frustração ou desmotivação;</p> <p>-Se os professores tiverem tempo restrito para ensaios e aulas, pode ser difícil incluir os exercícios regularmente;</p> <p>-Diferentes níveis de flexibilidade, resistência e experiência podem influenciar a perceção dos benefícios, tornando a uniformização dos exercícios um desafio.</p>

A análise SWOT evidencia que os exercícios têm uma base sólida, sendo bem compreendidos e eficazes na concentração e preparação para tocar percussão, apesar

da sua amostra ser reduzida. No entanto, há desafios a superar, como a adaptação da duração, a diversidade dos movimentos e a experiência de cada aluno.

Para maximizar o impacto dos exercícios, recomendo torná-los mais dinâmicos e personalizáveis. Ajustar o tempo conforme a necessidade dos alunos. Implementar estratégias para envolver todos os participantes. Com essas melhorias, os exercícios podem tornar-se ainda mais eficazes e motivadores para os alunos de percussão.

8. Conclusão

A presente investigação teve como objetivo avaliar a eficácia de um conjunto de exercícios preparatórios na melhoria do desempenho de estudantes de percussão, considerando aspectos como concentração, postura, prevenção de dores e cansaço, e envolvimento dos participantes. Os dados obtidos através de um questionário permitiram identificar tendências significativas e fornecer uma base sólida para recomendações futuras.

De um modo geral, os resultados indicam que os exercícios foram bem recebidos, sendo considerados fáceis de entender e acompanhar por todos os participantes. Este dado reforça a clareza das instruções e a adequação dos movimentos propostos ao público-alvo. Além disso, verificou-se um impacto positivo na melhoria da concentração antes da prática musical, com todos os participantes a referirem que os exercícios ajudaram a focar-se melhor antes de tocar percussão.

Por fim, um fator particularmente relevante para a avaliação global dos exercícios foi a predisposição para os repetir em aulas futuras. A maioria dos participantes indicou interesse em continuar a praticar estes exercícios antes das aulas de percussão, demonstrando a sua aceitação e valor percebido.

Com base nestes resultados, foram identificadas diversas áreas de melhoria que podem otimizar a eficácia e o impacto dos exercícios. A integração de técnicas complementares, como respiração controlada ou mindfulness, pode também ser uma abordagem benéfica para ampliar os efeitos positivos na concentração e relaxamento.

Em conclusão, este estudo contribui para uma melhor compreensão da relevância dos exercícios preparatórios no ensino da percussão, demonstrando o seu potencial para melhorar a experiência e o desempenho dos estudantes. As sugestões de otimização aqui apresentadas podem servir de base para futuras investigações e para o aperfeiçoamento das práticas pedagógicas nesta área.

9. Conclusões finais

A realização deste relatório de estágio constituiu uma experiência enriquecedora e determinante para a minha formação enquanto músico e professor de percussão. Ao longo deste percurso, tive a oportunidade de aprofundar o conhecimento sobre a prática pedagógica no ensino da percussão, bem como de investigar um tema de grande relevância para os músicos: as lesões musculoesqueléticas.

A primeira parte deste trabalho, centrada na prática docente, permitiu-me desenvolver competências essenciais no ensino da percussão, através da observação e orientação de alunos em aulas individuais e coletivas. A experiência adquirida no Conservatório Regional de Castelo Branco foi fundamental para compreender a diversidade de desafios enfrentados pelos estudantes e para consolidar metodologias eficazes na sua aprendizagem musical. O contato direto com os alunos e a interação com outros professores enriqueceram a minha visão pedagógica, tornando-me mais consciente da importância de uma abordagem personalizada e preventiva no ensino do instrumento.

A segunda parte do relatório, dedicada à investigação sobre as lesões musculoesqueléticas na percussão, revelou a necessidade urgente de estratégias eficazes para prevenir este tipo de problemas. A literatura consultada aponta que fatores como movimentos repetitivos, postura inadequada e falta de aquecimento adequado são causas frequentes de lesões nos músicos (Sendell, Frykman, Chesky e Wiklund, 2009). Neste sentido, a proposta didática desenvolvida neste estudo visa contribuir para a sensibilização dos percussionistas e professores sobre a importância do aquecimento e da ativação corporal antes da prática instrumental.

A investigação também reforçou a relevância da consciencialização corporal como ferramenta de prevenção. Como mencionado no livro *The Percussionist's Guide to Injury Treatment and Prevention* (2006), "ao termos atenção aos sinais de que o nosso corpo nos possa transmitir, podemos conseguir prevenir algum tipo de mazela". Esta ideia deve estar presente na formação dos músicos desde os primeiros anos de aprendizagem, promovendo hábitos saudáveis e sustentáveis que prolonguem a sua longevidade artística e profissional.

Uma das principais aprendizagens desta experiência foi a necessidade de equilíbrio entre a exigência técnica e a preservação da saúde dos músicos. Muitas vezes, no ensino da percussão, o foco é colocado exclusivamente na destreza técnica e na expressividade artística, deixando de lado aspetos essenciais como a ergonomia do movimento e a prevenção de lesões. Esta percepção tornou-se ainda mais evidente ao longo da minha investigação.

O desenvolvimento da proposta didática de aquecimento e ativação corporal foi uma resposta direta a esta lacuna. Através de uma abordagem baseada em estudos científicos e práticas já utilizadas noutras áreas, elaborei um conjunto de exercícios que podem ser facilmente implementados no quotidiano dos alunos. Durante a

experimentação destes exercícios, ficou evidente que muitos estudantes desconhecem a importância da preparação física antes da prática instrumental e que pequenas alterações na rotina podem ter um impacto significativo na sua resistência, conforto e até no desempenho musical.

Apesar destes desafios, considero que esta experiência teve um impacto muito positivo no meu crescimento profissional. A observação e participação no ensino ajudaram-me a desenvolver maior sensibilidade pedagógica, melhorando a minha capacidade de comunicação e de adaptação a diferentes contextos de aprendizagem. Por outro lado, a investigação reforçou o meu interesse por temas relacionados com a saúde do músico e abriu caminho para futuras explorações nesta área, que considero essencial para a formação de instrumentistas mais conscientes e preparados para uma carreira sustentável.

De um modo geral, este relatório proporcionou-me aprendizagens valiosas que certamente terei em consideração na minha prática profissional. Mais do que reforçar o meu interesse pelo ensino da percussão, esta experiência permitiu-me perceber que o papel do professor vai muito além da transmissão de conhecimento técnico: envolve também a responsabilidade de formar músicos conscientes, preparados e saudáveis. Espero que as conclusões e propostas apresentadas neste trabalho possam servir de contributo para futuras discussões sobre a importância do aquecimento e da ativação corporal no ensino da percussão, promovendo um ensino musical mais completo e sustentável.

Concluo, assim, que este estudo representa um contributo válido para a área do ensino da percussão, aliando a prática pedagógica à investigação científica na procura de soluções eficazes para um problema recorrente na vida dos músicos. Espero que esta reflexão e as estratégias aqui apresentadas possam servir como um ponto de partida para futuras investigações e melhorias na prática musical e pedagógica da percussão.

Bibliografia

- A relação músico-corpo- instrumento: procedimentos pedagógicos* Patrícia Lima Martins Pederiva. ([s.d.]).
- Ackermann, B., & Driscoll, T. (2010). *Development of a new physical assessment tool for musicians*. *Medical Problems of Performing Artists*, 25(3), 95–101.
- Ananthanarayanan Parasuraman, Berry, L. L., & Zeithaml, V. A. (1991). *Refinement and reassessment of the SERVQUAL scale*. *Journal of Retailing*.
- Araujo Filho, A. R. de, & Henrique Lemes, D. (2023).
- Biasutti, M. (2013). *Body movement and musical practice: The use of body in music education*. *Musicae Scientiae*, 17(3), 270–281.
- Casimira do Carmo Rodrigues Teixeira Lima Análise e caracterização de lesões musculoesqueléticas em músicos profissionais*. ([s.d.]).
- Chan, C., Driscoll, T., & Ackermann, B. (2014). *Exercise DVD effect on musculoskeletal disorders in professional orchestral musicians*. *Occupational Medicine*, 64(1), 23–30.
- Chong, J., Md, D., Melodylynden, O. D., Harvey, M. D., & Peebles, M. ([s.d.]). *BM Occupational Health Problems of Musicians*.
- Consciencialização, A. ([s.d.]). *A CONSCIENCIALIZAÇÃO CORPORAL NA PEDAGOGIA DA PERCUSSÃO* Tânia Filipa Ribeiro Mendes.
- Farinha Caroco, M. T., Zão, A., Ribeiro, J., Fialho, A., Milet, V., & Meira, B. (2024). *Musician's dystonia in a percussionist - clinical video analysis and botulinum toxin intervention: a case report*. *Journal of Rehabilitation Medicine: Official Journal of the UEMS European Board of Physical and Rehabilitation Medicine*, 56, jrm34877. <https://doi.org/10.2340/jrm.v56.34877>
- Fonterrada, H. (2008). *O corpo na educação musical: Uma abordagem pedagógica sensível ao movimento*. *Revista da ABEM*, 17(1), 11–20.
- Health, E., & On, C. (2017). *Pain Management and the Opioid Epidemic*. National Academies Press.
- Horvath, J. (2010). *Playing (Less) Hurt: An Injury Prevention Guide for Musicians*. Hal Leonard.
- Zaza, C. (1998). *Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: A systematic review of incidence and prevalence*. *CMAJ*, 158(8), 1019–1025.

Identificação dos fatores de risco determinantes da prevalência de lesões músculo-esqueléticas nos membros superiores e coluna vertebral nos músicos profissionais em Portugal Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre na Especialidade em Ciências da Educação. ([s.d.]).

Kim, J. Y., Min, S. N., Cho, Y. J., & Choi, J. H. (2012). The prevalence of playing-related musculoskeletal disorders of traditional Korean musical instrument player. *Daehan in'gan Gonghag Hoeji*, 31(6), 749–756.
<https://doi.org/10.5143/jesk.2012.31.6.749>

Lesões Musculoesqueléticas Relacionadas com o Trabalho Guia de Orientação para a Prevenção. ([s.d.]).

Moura, R. de C. dos R., Fontes, S. V., & Fukujima, M. M. (2019). Doenças Ocupacionais em Músicos. *Revista Neurociências*, 8(3), 103–107.
<https://doi.org/10.34024/rnc.2000.v8.8938>

Musculoskeletal health. ([s.d.]). Who.int. Recuperado 18 de fevereiro de 2025, de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>

Pains and injuries in the life of the instrumental musician: definitions and causes, impacts and damages, prevention and reintegration: Dores e lesões na vida do músico instrumentista: definições e causas, impactos e prejuízos, prevenção e reintegração. *Concilium*, 23(5), 115–128. <https://doi.org/10.53660/clm-1039-23c52>

Proceedings of the 3rd IPLeia's international health congress: Leiria, Portugal. 6-7 may 2016. (2016). *BMC Health Services Research*, 16 Suppl 3, 200.
<https://doi.org/10.1186/s12913-016-1423-5>

Rousseau, C., Taha, L., Barton, G., Garden, P., & Baltzopoulos, V. (2023). Assessing posture while playing in musicians - A systematic review. *Applied Ergonomics*, 106(103883), 103883.
<https://doi.org/10.1016/j.apergo.2022.103883>

Silva, L., Licursi, B., Cardoso, M., & Morgado, E. (2017). The Body in Musical Performance: Perceptions, knowledge and beliefs. *Motricidade*, 13(1), 77.
<https://doi.org/10.6063/motricidade.12078>

Subtil, M. M. L., & Bonomo, L. M. M. (2012). Avaliação fisioterapêutica nos músicos de uma orquestra filarmônica. *Per Musi*, 25, 85–90.
<https://doi.org/10.1590/s1517-75992012000100008>

Thiollent, M. J. M., & Colette, M. M. (2020). PESQUISA-AÇÃO, UNIVERSIDADE E SOCIEDADE. *Revista Mbote*, 1(1), 042–066.
<https://doi.org/10.47551/mbote.v1i1.9382>

Vanputte, C., Regan, J., & Russo, A. (2016). *Anatomia e Fisiologia de Seeley - 10a Edição*. McGraw Hill Brasil.

Anexos

Anexo A

Ficha de Alongamentos e Ativação

Esta ficha de aquecimento não demora a ser feito mais que 10 minutos.
Realizar os exercícios antes da prática da percussão.

Nota: Recorrendo a utilização da aplicação **Tabata Timer** (disponível para Android e IOS).
Podes criar uma sessão de exercícios personalizada que te vai ajudar a cronometrar o tem aquecimento.

Fase I

1. Alongamentos para os braços e punhos (2 minutos)

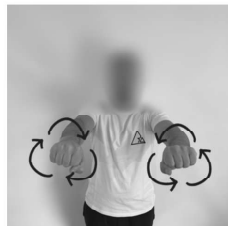
a) Alongamento de punho (30 segundos por mão):

- Estenda um braço à frente, com a palma voltada para baixo.
- Use a outra mão para puxar suavemente os dedos para baixo, alongando o punho.
- Inverta a posição (dedos para cima) e repita.



b) Rotação de punhos (1 minuto):

- Estique os braços para a frente e faça movimentos circulares com os punhos em sentido horário (30 segundos) e anti-horário (30 segundos).



2. Mobilidade de ombros e pescoço (2 minutos)

a) Elevação e rotação de ombros (1 minuto):

- Encolha os ombros para cima (inspiração) e solte-os para baixo (expiração).
- Gire os ombros para trás em movimentos amplos por 30 segundos e depois para a frente por 30 segundos.



b) Alongamento lateral do pescoço (30 segundos por lado):

- Incline a cabeça para um lado, aproximando a orelha do ombro.
- Use a mão para aplicar uma leve pressão, intensificando o alongamento.



3. Alongamento da coluna e postura (2 minutos)

a) Alongamento lateral do tronco (1 minuto):

- Com os pés afastados na largura dos ombros, levante um braço e incline o tronco para o lado oposto.
- Troque de lado após 30 segundos.

Francisco Cunha



a) Torção do tronco (30 segundos):

- Fique em pé, com os pés afastados na largura dos ombros.
- Coloque as mãos nos quadris ou atrás da cabeça.
- Gire suavemente o tronco para a direita e depois para a esquerda, mantendo os quadris fixos.



c) Enrolar a coluna (30 segundos):

- Fique em pé e, lentamente, desenrole a coluna para baixo, tentando alcançar os pés.
- Volte à posição inicial lentamente.



Fase II

4. Ativação corporal com foco em ritmo (2 minutos)

a) Palmas rítmicas (1 minuto):

- Bata palmas em diferentes ritmos. Comece com algo simples e aumente a complexidade.
- Crie padrões rítmicos criativos ou ligados a algo que o material de estudo.

b) Passos no lugar (1 minuto):

- Marque o tempo com os pés, alternando movimentos leves de pisar.
- Combine com palmas ou estalos para criar coordenação.

Fase III

5. Relaxamento final e respiração (2 minutos)

a) Respiração profunda (1 minuto):

- Inspire pelo nariz contando até 4, segure por 4, e expire pela boca contando até 6.

b) Soltar o corpo (1 minuto):

- Fique em pé e balance suavemente os braços e o tronco, soltando qualquer tensão restante.

Anexo B

Francisco Cunha

Questionário de Feedback sobre os Exercícios de Alongamento e Ativação

O questionário foi elaborado com o objetivo de avaliar a eficácia e a aceitação de uma rotina de exercícios de alongamento e ativação corporal, destinada a jovens percussionistas do ensino básico e secundário. Os exercícios propostos têm como finalidade preparar o corpo para a prática instrumental, promovendo relaxamento, melhor postura, coordenação motora e prevenção de possíveis desconfortos físicos associados ao uso prolongado do instrumento.

Composto por **10 perguntas de respostas simples** (Sim/Não ou escala de 1 a 5), o questionário busca captar a percepção dos alunos em relação a aspetos como clareza dos movimentos, utilidade prática, tempo dedicado e impacto no desempenho musical. Além disso, avalia-se o nível de diversão e o interesse dos participantes em repetir os exercícios como parte da rotina antes das aulas.

Através das respostas, será possível identificar pontos fortes da rotina e aspetos que podem ser ajustados para tornar a prática mais eficaz e agradável para os estudantes.

Idade: _____

1. Achaste os exercícios fáceis de entender e acompanhar?

- Sim
- Não

2. Os exercícios ajudaram sentir-te mais relaxado(a) antes de tocar?

- Sim
- Não

3. Sentiste que os alongamentos ajudaram a melhorar a tua postura?

- Sim
- Não

4. Numa escala de 1 a 5, quanto é que os exercícios ajudaram a preparar o corpo para tocar percussão?

- 1 (Nada)
- 2
- 3
- 4
- 5 (Muito)

5. Achaste o tempo de 10 minutos suficiente para os exercícios?

- Sim
- Não

6. Numa escala de 1 a 5, o quanto é que te divertiste a fazer os exercícios?

- 1 (Nada divertido)

Francisco Cunha

- 2
 - 3
 - 4
 - 5 (Muito divertido)
7. **Achas que os exercícios te ajudaram a melhorar a concentração antes de tocar?**
- Sim
 - Não
8. **Sentiste alguma dificuldade em realizar os movimentos sugeridos?**
- Sim
 - Não
9. **Numa escala de 1 a 5, quanto é que achas que os exercícios ajudaram a evitar cansaço ou dores ao tocar?**
- 1 (Nada)
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5 (Muito)
10. **Gostarias de fazer estes exercícios novamente antes das aulas de percussão?**
- Sim
 - Não

Francisco Alexandre Moreira da Cunha

franciscocunha2001@gmail.com