



**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Artes Aplicadas

Técnicas posturais ao piano – Contributo para uma prática saudável

Pedro Nuno Mesquita de Oliveira Nogueira

Orientadora

Professora Doutora Maria Luísa Vila-Cova Tender Barahona Corrêa

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música – Instrumento (Piano) e Música de Conjunto realizada sob a orientação científica da Professora Doutora Maria Luísa Vila-Cova Tender Barahona Corrêa, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Dezembro 2025

Composição do júri

Presidente do Júri

Natalia Riabova

Professora Adjunta do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Doutor, Paulo Oliveira

Professor Auxiliar no Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro

Doutora, Maria Luísa Vila-Cova Tender Barahona Corrêa

Professora Coordenadora

Dedicatória

Este trabalho final é dedicado em primeiro lugar aos meus pais e avós que desde os meus primeiros anos de vida foram os meus alicerces para que tivesse a estrutura e capacidade para seguir o meu sonho. Em segundo lugar, dedico à minha namorada Joana, por me motivar e apoiar em todo este processo. Em último lugar, quero dedicar a Deus pela fé, ligação próxima e íntima que encontro nele e testemunho através do ensino e da música.

Agradecimentos

À minha família

À Joana Vaz

Ao Professor Eduardo Resende

À Professora Doutora Luísa Tender

Ao Conservatório de Música do Porto

À Escola Superior de Artes Aplicadas

Resumo

O presente relatório de estágio analisa a importância da consciência corporal e das técnicas posturais na prática e no ensino do piano, defendendo uma abordagem integrada que articule técnica, saúde e expressão artística. Partindo do reconhecimento de que a execução pianística envolve exigências físicas, cognitivas e emocionais significativas, o trabalho enquadra-se na crescente investigação sobre a saúde do músico e a prevenção de lesões músculo-esqueléticas associadas à prática instrumental. O relatório desenvolve-se em duas vertentes complementares. A primeira corresponde à Prática de Ensino Supervisionada, realizada no Conservatório de Música do Porto, na qual se analisam estratégias pedagógicas, metodologias de ensino e processos de avaliação aplicados a aulas de piano e música de câmara, evidenciando a importância da comunicação pedagógica, da planificação e da adaptação às necessidades individuais dos alunos. A segunda vertente assume carácter investigativo e teórico, aprofundando fundamentos biomecânicos, somáticos, cognitivos e pedagógicos da consciência corporal na prática pianística. Com base na literatura especializada e em contributos da neurociência e da cognição incorporada, é proposto um modelo conceptual das técnicas posturais ao piano, orientado para uma prática saudável e sustentável. Como contributo aplicado, o relatório apresenta ainda a elaboração de um manual de consulta rápida sobre postura na iniciação pianística, destinado a apoiar alunos e professores.

Palavras-chave

Consciência corporal; Postura pianística; Prática saudável; Pedagogia pianística; Prevenção de lesões; Ensino de Piano;

Abstract

The present internship report analyses the significance of body awareness and postural techniques in piano performance and pedagogy, advocating an integrated approach that brings together technical proficiency, physical health, and artistic expression. Acknowledging that pianistic performance entails substantial physical, cognitive, and emotional demands, this study is situated within the expanding field of research on musicians' health and the prevention of musculoskeletal injuries associated with instrumental practice. The report is structured around two complementary strands. The first relates to the Supervised Teaching Practice, conducted at the Porto Conservatory of Music, in which pedagogical strategies, teaching methodologies, and assessment procedures applied in piano and chamber music instruction are examined. This section highlights the central role of pedagogical communication, lesson planning, and the adaptation of teaching approaches to the individual needs of students. The second strand adopts a theoretical and investigative perspective, exploring the biomechanical, somatic, cognitive, and pedagogical foundations of body awareness in pianistic practice. Drawing on specialised literature, as well as insights from neuroscience and embodied cognition, the study proposes a conceptual model of postural techniques in piano performance, aimed at promoting healthy and sustainable practice. As an applied contribution, the dissertation further presents the development of a quick-reference manual on posture in beginner piano instruction, designed to support both students and teachers.

Keywords

Body awareness; Pianistic posture; Healthy practice; Piano pedagogy; Injury prevention; Piano teaching.

Esta página serve para reconhecer que o resumo em inglês foi feito com recurso à ferramenta de inteligência artificial *chatGPT*.

Índice

Composição do júri	iii
Dedicatória	v
Agradecimentos	vi
Resumo	ix
Palavras-chave	ix
Abstract	x
Introdução	1
Parte I - Prática de ensino supervisionada	2
1. Estrutura e planificação das aulas	3
1.1. Conservatório de Música do Porto.....	3
1.1.1. Caracterização da escola	3
1.1.2. Missão e valores.....	3
1.1.3. Oferta educativa	4
1.2. Professor cooperante	5
1.3. Alunos cooperantes.....	6
1.4. Aulas assistidas de instrumento - Planificações e reflexões	7
1.5. Aulas assistidas de classe de conjunto - Planificações e reflexões	43
1.6. Aulas lecionadas - Planificações e reflexões.....	66
1.7. Critérios de avaliação das disciplinas.....	68
2. Reflexão final da prática de ensino supervisionada	70
Parte II – Projeto de investigação	71
Capítulo I – Técnicas posturais ao piano – Contributo para uma prática saudável	72
1. O impacto físico da execução pianística	74
1.1. A tradição técnica e o corpo como instrumento	74
1.2. O gesto pianístico e a biomecânica do som	74
1.3. A neurociência do movimento musical	77
2. Lesões musculoesqueléticas e consciência corporal	78
2.1. Lesões relacionadas com a execução pianística.....	78
2.2. Causas e fatores de risco	79
2.3. Pedagogia e a prevenção de lesões	80
2.4. Dimensão psicológica e autorregulação	81
2.5. O Papel do professor	82
Reflexão	86
Capítulo II –Elaboração de um manual de consulta e leitura rápida sobre postura na iniciação pianística	88

1. Fundamentação pedagógica.....	89
2. Metodologia de elaboração.....	90
2.1. Diagnóstico e observação pedagógica	90
2.2. Seleção dos conteúdos	90
2.2.1. Redação e design pedagógico.....	91
2.3. Estrutura e conteúdo do manual	91
2.4. Discussão e implicações pedagógicas	92
2.5. Perspetivas futuras	92
2.6. Considerações finais do capítulo	92
3. Manual ilustrado	94
Observações finais	103
Referências Bibliográficas	105

Índice de figuras

Figura 1-Critérios de Avaliação de Piano para o 3º Ciclo	68
Figura 2- Critérios de Avaliação de Classe de Conjunto para o Ensino Secundário	69

Introdução

A prática pianística é uma das atividades musicais mais exigentes do ponto de vista físico, cognitivo e emocional. O pianista, ao conjugar precisão técnica, expressividade artística e resistência corporal, expõe-se a condições que podem favorecer o desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas, sobretudo quando não há uma consciência postural adequada. Este facto tem levado investigadores e pedagogos a reconhecerem a importância do corpo como primeiro instrumento do músico e a valorizar abordagens que integrem saúde, técnica e arte. Desta forma, nas últimas décadas, o interesse pela saúde do músico tem aumentado significativamente, acompanhado por um conjunto de estudos que referem a prevalência de lesões musculoesqueléticas relacionadas com a execução instrumental (Zaza, 1998; Lederman, 2003; Ackermann & Adams, 2004). No caso do piano, a natureza repetitiva e intensiva da prática técnica torna o intérprete especialmente vulnerável a tensões e fadigas localizadas nos membros superiores, pescoço e costas. Assim, torna-se pertinente desenvolver estratégias pedagógicas que aliem o domínio técnico à prevenção de lesões e ao cultivo de uma consciência corporal no ensino da música.

O presente relatório de estágio propõe analisar e integrar princípios de técnicas posturais e corporais aplicados ao piano com o objetivo de promover uma prática saudável. Para além da revisão da literatura sobre ergonomia e consciência corporal, o trabalho inclui a elaboração de um manual, elaborado pelo mestrando, de consulta e leitura rápida destinado a estudantes do ensino básico, oferecendo orientações práticas sobre postura, respiração, distribuição de peso e pausas ativas durante o estudo. A sua estrutura reflete a articulação entre reflexão pessoal e aprofundamento conceptual. A Parte I é dedicada à prática de ensino supervisionada, apresentando o contexto institucional, a caracterização dos intervenientes e a análise das aulas assistidas e lecionadas. A parte II, divide-se em dois capítulos e desenvolve uma vertente investigativa centrada nas técnicas posturais ao piano enquanto contributo para uma prática saudável, aprofundando fundamentos teóricos. O capítulo I apresenta uma contextualização temática e teórica, abordando as consequências físicas da prática pianística e as lesões musculoesqueléticas relacionados com a postura, desenvolvendo o estudo das técnicas posturais, analisando os seus fundamentos, princípios ergonómicos, implicações pedagógicas e o papel do professor. Por último, o capítulo II, propõe um manual com estratégias práticas para uma pedagogia pianística centrada no corpo, baseada na literatura referida no capítulo I.

Este relatório pretende contribuir para uma melhor compreensão do ensino do piano, baseada numa pedagogia que valoriza o corpo como veículo de expressão e saúde, reconhecendo que a excelência artística só é sustentável quando acompanhada de consciência corporal, equilíbrio físico e psicológico.

Parte I - Prática de ensino supervisionada

No presente capítulo, procede-se à apresentação da instituição onde se desenvolveu a Prática Supervisionada, integrando uma síntese da sua evolução histórica, a caracterização estrutural e funcional, bem como a descrição da respetiva oferta educativa. É igualmente apresentado o docente cooperante, cuja orientação acompanhou e sustentou o trabalho realizado ao longo do estágio. Seguidamente, delinea-se o perfil do aluno observado, assim como o enquadramento do trio de violino, violoncelo e piano, no âmbito das aulas de música de conjunto, destacando-se as especificidades pedagógicas e musicais inerentes a este contexto. Apresentam-se, depois, as observações consideradas mais relevantes no decurso do estágio, bem como as planificações das aulas lecionadas sob a supervisão dos professores Eduardo Resende e Luísa Tender, evidenciando a articulação entre intenções pedagógicas, metodologias adotadas e resultados obtidos.

Posteriormente, são apresentados os programas curriculares e dos modelos de avaliação correspondentes às diferentes disciplinas observadas, com o objetivo de compreender os princípios orientadores e as práticas formativas que estruturam o processo de ensino-aprendizagem na instituição em questão. Finalmente, desenvolve-se uma reflexão sistematizada sobre o papel da observação e da planificação na prática educativa, fundamentando-a numa articulação entre o enquadramento teórico das temáticas em análise e a experiência pedagógica vivenciada durante o estágio.

1. Estrutura e planificação das aulas

1.1. Conservatório de Música do Porto

O presente capítulo terá como função explicar o contexto histórico, social e cultural do Conservatório de Música do Porto, instituição escolhida para a realização da prática de ensino supervisionada, no contexto do Mestrado em Ensino da Música, na variante de Instrumento (Piano) da Escola Superior de Artes Aplicadas.

A origem do Conservatório de Música do Porto (CMP) data a 1 de junho de 1917. A instituição foi criada com o intuito de desenvolver escola pública que praticasse o ensino da música, tendo aberto portas no seu primeiro ano letivo em 1917 onde contou com 339 alunos matriculados. Estes alunos foram distribuídos pelos cursos de Piano, Canto, Violino, Violoncelo, Composição, Viola e Instrumentos de Sopro. O Corpo Docente fundador foi formado por Raimundo de Macedo, Joaquim de Freitas Gonçalves, Luiz Costa, José Cassagne, Pedro Blanco, Óscar da Silva, Ernesto Maia, Moreira de Sá, Carlos Dubbini, José Gouveia, Benjamim Gouveia e Angel Fuentes. O Conservatório foi inaugurado Travessa do Carregal a 9 de dezembro de 1917, onde se manteve até 13 de março de 1975, altura em que passou a ter lugar no Palacete Municipal na Rua da Maternidade, Porto. Atualmente, a instituição encontra-se instalada na Escola Secundário Rodrigues de Freitas, no Porto, contando com cerca de 1100 alunos matriculados de o 1º ano até ao 12ºano, que pertencem a mais de 40 municípios.. Desde julho de 2025, o Conservatório assumiu uma nova direção, ficando esta a cargo do Dr. Marco Pereira.

1.1.1. Caracterização da escola

Nas instalações atuais, o Conservatório proporciona excelentes condições aos seus alunos, possuindo um auditório e salas de estudo equipadas com pianos e isolamento acústico, aquecimento central, salas dedicadas aos ensaios de orquestra ou ensembles maiores, biblioteca e um estúdio de gravação de som. O Conservatório conta ainda com grandes espaços que promovem o convívio entre os alunos. Todos estes fatores tornam o Conservatório numa escola pública de referência, a nível nacional, dedicada ao ensino vocacional da música.

1.1.2. Missão e valores

O Conservatório de Música do Porto pretende proporcionar uma formação integral de excelência na área da Música, orientando os seus alunos para o prosseguimento de estudos.

Neste sentido, O Ensino Artístico Especializado da Música desempenha um papel pedagógico que integra componentes artísticas e culturais, promovendo competências

específicas e transversais. Baseia-se em princípios que incluem o desenvolvimento da execução e criação musical, a valorização da disciplina, rigor e perseverança, e o estímulo à responsabilidade, autonomia e iniciativa. Este ensino fortalece ainda a cooperação através da prática musical em grupo, incentiva a participação social com sensibilidade artística, promove a inovação e a criatividade, e contribui para uma formação global assente no pensamento crítico, no sentido estético e no respeito pelo património cultural.

1.1.3. Oferta educativa

O Conservatório de Música do Porto dispõe de três modalidades de frequência possíveis: regime Integrado, regime Articulado e regime Supletivo. O Integrado caracteriza-se pela frequência de um só plano curricular, onde a formação geral e a formação artística são lecionadas no mesmo estabelecimento. O Articulado aplica-se quando os alunos frequentam a formação geral numa escola de ensino regular, e a formação artística no Conservatório, estando as duas instituições articuladas. O regime Supletivo aplica-se quando o aluno frequenta o ensino regular e artístico ao mesmo tempo, sem qualquer tipo de articulação entre as instituições.

Dentro destas modalidades, o Conservatório apresenta os seguintes cursos:

- 1.º Ciclo/Iniciação - Regime de frequência Integrado ou Supletivo;
- Curso Básico de Música - Regime de frequência Integrado, Supletivo ou Articulado;
- Curso Básico de Canto Gregoriano - Regime de frequência Integrado, supletivo ou Articulado
- Curso Básico de Música Curso Secundário de Música Variantes Instrumento, Formação Musical e Composição - Regime de frequência Integrado, Supletivo ou Articulado;
- Curso Secundário de Música Curso Secundário de Canto Regime de frequência Integrado, Supletivo ou Articulado;
- Curso Secundário de Música Curso Secundário de Música / Canto – Variante Jazz Variantes Instrumento, Formação Musical e Composição Regime de frequência Integrado, Supletivo ou Articulado;
- Cursos Livres.

1.2. Professor cooperante

Eduardo Resende iniciou os estudos de piano aos seis anos, com Marília Rocha. Ingressou no Conservatório de Música do Porto, tendo estudado com Isabel Rocha, Hélia Soveral e Fausto Neves, com quem terminou o Curso Superior de Piano.

Na Escola Superior de Música do Porto, concluiu o Bacharelato no Curso de Piano de Acompanhamento, na classe de Fernando Jorge Azevedo, tendo obtido o Diploma de Estudos Superiores Especializados (Ensino de Piano), na classe de Pedro Burmester. Em 2004 concluiu o Mestrado em Música na Universidade de Aveiro.

Participou em cursos de técnica e interpretação pianística com Helena Sá e Costa, Jorge Moyano, Carlos Cebro, Nicole Henriot e Dimitri Paperno, tendo sido premiado em 1986 no Concurso de Piano Maria Campina.

Como concertista, tem dado recitais em vários pontos do país, a solo e integrado em grupos de Música de Câmara. Foi solista convidado no concerto inaugural da Orquestra Sinfonietta, sob a direção do maestro Omri Hadari. Fez parte do corpo docente da Academia de Música de S. João de Madeira, Escola Profissional Artística do Vale do Ave (ARTAVE), e exerceu funções de pianista acompanhador na Escola Profissional de Música de Espinho, onde leciona atualmente.

Em 2000, gravou um CD de Música Portuguesa com o flautista Luís Meireles para a editora Numérica com o apoio do Ministério da Cultura e do Instituto Português das Artes do Espetáculo.

Desde 1991, é professor da classe de piano do Conservatório de Música do Porto. Regularmente é convidado a lecionar cursos de técnica e interpretação pianística em diversas escolas do país.

1.3. Alunos cooperantes

Durante a Prática Supervisionada foi possível observar um aluno de piano e uma classe de conjunto composta por um trio de violino, violoncelo e piano, ambas as aulas lecionadas pelo Professor Eduardo Resende.

O Aluno A encontra-se no 5º grau no regime articulado. É um aluno com algumas lacunas na leitura musical e na compreensão do tempo e ritmo e a sua relação. Apresenta dificuldades em manter um estudo em casa regular e consistente. Segundo o docente da disciplina, a grande dificuldade que foi demonstrando advém de ter tido uma iniciação musical baseada na imitação auditiva, descuidando o rigor da leitura das partituras. Contudo, a aluna apresenta bastantes qualidades interpretativas e grande sensibilidade auditiva.

O Grupo de Música de Câmara é constituído por 3 alunos – 2 alunos de 10º ano e 1 aluno de 12º ano. O trio é composto por violino, violoncelo e piano. Este trio foi formado no presente ano letivo (2024/2025), apresentando um nível de qualidade heterogéneo. Os alunos apresentaram bastante empenho e concentração durante as aulas e uma resposta bastante boa no que lhes era sugerido pelo docente. No que concerne aos estudos e aos ensaios fora do período letivo, o grupo realizou um bom trabalho individual. Contudo, existiram poucos ensaios em conjunto, devido às incompatibilidades de horário.

1.4. Aulas assistidas de instrumento - Planificações e reflexões

Disciplina: Piano	Data: 17/10/2024
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17h50
Período: 1º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 1	Grau: 5º Grau

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
<p>Respeitar e reproduzir as indicações de articulação</p> <p>Tocar com precisão rítmica e de tempo</p> <p>Reprodução musical que respeite o texto musical</p> <p>Contrastes dinâmicos</p>	<p>Boa correção do texto musical no que concerne a articulação, dedilhações, notas e ritmo</p> <p>1º andamento da Sonata KV 283 – W.A. Mozart</p> <p>Noturno op. 9 nº2 – F. Chopin</p>	<p>Trabalho de mãos separadas</p> <p>Estudo com metrónomo a começar nos 60 bpm até 120bpm bnm</p>	<p>Piano</p> <p>Partitura do 1º andamento da Sonata KV 283 de Mozart</p> <p>Partitura Noturno op.9 nº2 – F. Chopin</p> <p>Lápis</p> <p>Caderno</p> <p>Metrónomo</p>	<p>Avaliação Contínua</p> <p>Observação direta</p>

Descrição e reflexão da aula

Foi apresentada a exposição da sonata de mãos juntas e parte do desenvolvimento. Nesta última secção a parte final foi tocada apenas com a mão direita. O professor faz referência a questões de articulação, nomeadamente à indicação de *staccato*, tendo a aluna tocado em *legato*. Estas indicações haviam sido mencionadas anteriormente e devidamente assinaladas na partitura pelo docente. De seguida, foi iniciado um estudo em pequenas partes de mãos separadas, no qual foram corrigidas imprecisões nas dedilhações, fraseio, pulsação, precisão rítmica e articulação, com o uso de metrónomo. Tanto o andamento como as secções foram aumentadas progressivamente à medida que as dificuldades foram colmatadas e os objetivos atingidos.

Na segunda parte da aula foi apresentado a mão esquerda do Noturno op. 9 nº2 de F. Chopin. Neste trabalho foram corrigidos notas erradas e dedilhações do início até ao compasso nº 12.

Nesta aula foi notório que a aluna dedica pouco tempo da sua semana ao estudo do piano. Apresenta muitas dificuldades rítmicas e de leitura que são enfatizadas pela falta de estudo. O trabalho realizado em aula foi um excelente exemplo da forma como a aluna deve estudar diariamente em casa.

Disciplina: Piano	Data: 24/10/2024
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17h50
Período: 1º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 2	Grau: 5º Grau

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
<p>Contraste sonoro entre melodia e acompanhamento</p> <p>Correção da pulsação e ritmo</p> <p>Bom fraseio</p> <p>Boa coordenação das mãos juntas</p> <p>Ser capaz de tocar e saber todos os acordes e harmonias</p>	<p>1º andamento da Sonata kv 283 – W.A. Mozart</p> <p>Noturno op. 9 nº2 – F. Chopin</p>	<p>Exemplificação ao piano pelo professor do contraste sonoro entre melodia e acompanhamento</p> <p>Uso do metrónomo num andamento lento</p> <p>Mãos separadas</p> <p>Estudo por partes significativamente curtas e ir acrescentando lentamente. Uso do metrónomo num andamento lento</p> <p>Estudo mão esquerda</p>	<p>Piano</p> <p>Partitura do 1º andamento da Sonata Kv 283 de Mozart</p> <p>Partitura Noturno op.9 nº2 – F. Chopin</p> <p>Lápis</p> <p>Caderno</p> <p>metrónomo</p>	<p>Avaliação Contínua</p> <p>Observação direta</p>

Descrição e reflexão da aula

Na exposição da sonata foi corrigido o contraste sonoro entre melodia e acompanhamento, recorrendo o docente à demonstração ao piano da forma correta, pedindo à aluna para pensar e tocar a mão direita mais funda na tecla.

Nesta secção do 1º andamento da sonata foram corrigidas questões de pulsação, ritmo, duração das figuras rítmicas e o respeito das pausas. Neste momento o docente recorreu ao metrónomo num andamento lento para um trabalho mais pormenorizado e preciso nestes aspetos. Também foi alertando para as dinâmicas e a articulação escrita na partitura e para um fraseio de acordo com a harmonia das frases. Neste ponto do fraseio, de acordo com a harmonia, o docente denotou maior fragilidade na mão esquerda. Seguiu-se, portanto, um trabalho apenas de mão esquerda. De seguida, teve lugar o trabalho de mãos juntas para aferir se ambas estavam bem fraseadas.

Do compasso 42 ao 44 do 1º andamento desta sonata, a aluna apresentou algumas dificuldades na coordenação das mãos e, para isso, realizou-se um estudo por secções e foi-se acrescentando lentamente até a passagem estar completa e resolvida. Manteve-se o metrónomo num andamento lento.

Nos compassos 45 e 46 a aluna manifestou especial dificuldade na ornamentação na mão direita junto com a mão esquerda. Para esta problemática o docente propôs e realizou um trabalho em aula começando pela valorização do elemento melódico que está em cânone e escutá-lo sem a ornamentação. Repetiu-se assim a passagem várias vezes e o docente propôs que o trilo tivesse a figuração rítmica de oito fusas para as quatro semicolcheias da mão esquerda. No entanto, alertou várias vezes para que o trilo fosse leve a aluna mantivesse a concentração auditiva no cânone que foi trabalhado na primeira fase deste estudo.

Na parte final da aula deu-se continuidade ao trabalho de mão esquerda no Noturno op.9 nº2 – F. Chopin. Novamente, o docente teve de corrigir notas erradas apesar de ser notório que a aluna tinha dedicado mais tempo de estudo durante esta semana à mão esquerda.

Nesta aula foi perceptível que a aluna apresenta bastantes dificuldades rítmicas e de pulsação e que dedica pouco tempo ao estudo de piano. Contudo, houve melhorias significativas no trabalho realizado durante a semana especialmente no Noturno tendo o docente parabenizado a aluna por esse facto.

Disciplina: Piano	Data: 31/10/2024
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17h50
Período: 1º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 3	Grau: 5º Grau

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Reposicionar e por sua vez consolidar as diferentes posições em ambas as mãos	Estudo nº 17 – Cramer	Estudo por secções com paragens para reposicionar as mãos	Piano Partitura Estudo nº17 – Cramer Partitura Sinfonia nº 6 – MiM J.S. Bach	Avaliação Contínua Observação direta
Identificar as diferentes vozes	Sinfonia nº 6 – MiM J.S. Bach	Pintar com cores diferentes as várias vozes	Partitura 1º andamento da Sonata kv 283 – W.A. Mozart	
Análise formal e harmónica		Reconhecer a tonalidade	Lápis	
Saber cada uma das vozes com a dedilhação certa e a distribuição pelas mãos correta		Identificar o tema nas diferentes vozes	Caderno	
		Estudo voz por voz	metrónomo	
Bom cantabile da melodia	1º andamento da Sonata kv 283 – W.A. Mozart	Exemplificação ao piano		

Descrição e reflexão da aula

A aula inicia com exercícios para colmatar a dificuldade de reposicionar ambas as mãos nos diferentes arpejos que são apresentados no Estudo nº17 de Cramer. O primeiro exercício é de parar no final de cada arpejo e reposicionar as mãos para o seguinte. Após várias falhas na nota do baixo, o professor faz uma análise rápida da partitura alertando que nos primeiros 4 compassos a nota do baixo é Ré e nos 4 compassos seguintes é a nota lá. Assim chama atenção da aluna da relação de tónica e dominante destas notas e da importância de fazer sempre a análise harmónica de todas as obras que estuda e toca. O exercício segue diminuindo as paragens até conseguir tocar 1 compasso inteiro sem paragens, com ritmo e notas certas.

Na sinfonia nº6 em Mi Maior de J.S. Bach tinha sido pedido à aluna para estudar em casa por vozes. No entanto, esta manifestou bastante dificuldade a identificar as diferentes vozes. Desta forma o professor sugeriu que a aluna pintasse na aula as 3 vozes com cores diferentes. Após esta identificação de vozes, o docente questionou a aluna sobre a tonalidade em que estava a sinfonia, qual o compasso e o que isso representava. Como o estudo não foi feito em casa pelas dificuldades já anteriormente manifestadas, a aula prosseguiu com o estudo de cada uma das vozes. Após isso, o professor ajuda a aluna a identificar o tema que se repete pelas diferentes vozes e assinala-o na partitura sempre que o mesmo aparece. A última voz a ser estudada foi a 2ª, pois o professor alertou a aluna que sempre que se toca uma obra polifónica com mais do que 2 vozes existe uma voz que se distribui pelas duas mãos e que será necessário um estudo muito cuidadoso da dedilhação e da distribuição correta da mesma pelas mãos.

Na parte final, trabalhou-se o cantabile da melodia no 1º andamento da Sonata através da exemplificação ao piano por parte do professor.

Esta aula foi um ótimo exemplo das várias formas de estudo e de exercícios para colmatar as dificuldades apresentadas pela aluna

Disciplina: Piano	Data: 07/11/2024
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17h50
Período: 1º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 4	Grau: 5º Grau

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
<p>Frasear melodia Discurso musical coerente com o estilo</p> <p>Junção das duas mãos</p>	<p>Sonata kv 283 – W.A. Mozart – 1º andamento</p> <p>Noturno op.9 nº2 – F. Chopin</p>	<p>Exemplificação ao piano</p> <p>Trabalho alternado entre mãos separadas e juntas. Divisão por pequenas secções</p>	<p>Piano</p> <p>Partitura 1º andamento da Sonata kv 283 – W.A. Mozart</p> <p>Partitura Noturno op.9 nº2 – F. Chopin</p> <p>Lápis</p> <p>Caderno</p> <p>metrónomo</p>	<p>Avaliação Contínua</p> <p>Observação direta</p>

Descrição e reflexão da aula

Na exposição do 1º andamento da Sonata, através da exemplificação ao piano por parte do professor, trabalhou-se o cantabile da melodia. De seguida, trabalhou-se a junção das mãos no desenvolvimento. O trabalho foi feito alternando entre mãos separadas e juntas, adicionando elementos expressivos como a diferença sonora entre melodia e acompanhamento, dinâmicas, crescendos e diminuendos.

No noturno op.9 nº2 o trabalho iniciou com a aluna a tocar apenas a mão esquerda pois esta apresenta bastantes mudanças harmónicas. O trabalho seguiu apenas com a mão direita. É de referir, que o professor num segundo piano tocava a parte que faltava.

Nesta aula foi perceptível que a aluna não dedicou tanto do seu tempo semanal ao estudo do piano. Desta forma, a aula voltou a ser um estudo acompanhado na sua maioria. De realçar que a aluna melhorou no estudo com metrónomo e a sua precisão rítmica e de pulsação está mais estável e segura.

Disciplina: Piano	Data: 14/11/2024
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17h50
Período: 1º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 5	Grau: 5º Grau

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Correção de notas, articulação e dinâmicas	Sonata kv 283 – W.A. Mozart – 1º andamento	Isolar o compasso com notas erradas e tocar de mãos separadas e após várias repetições fazer o mesmo de mãos separadas	Piano Lápis Caderno Metronomo Partitura 1º andamento da Sonata kv 283 – W.A. Mozart	Avaliação Contínua Observação direta
Correção de notas	Estudo nº17 – Cramer	Identificar notas erradas e assinalar na partitura, repetir com a nota correta várias vezes	Partitura: Estudo nº17 – Cramer	
Correção de notas Gesto para a mão esquerda	Noturno op.9 nº2 – F. Chopin	Trabalho mãos separadas Exemplificação ao piano e uso de comparações para ser mais elucidativo	Partitura: Noturno op.9 nº2 – F. Chopin	

Descrição e reflexão da aula

A aluna, tal como tinha ficado definido para estudo em casa, tocou o 1º andamento da sonata de mãos juntas com metrónomo a 60bpm até à reexposição. O docente parabenizou a aluna pois quase todas as correções feitas nas últimas aulas tinham sido cumpridas. No entanto, alertou a aluna que existia ainda algumas notas erradas e articulações que não estavam a ser respeitadas assim como algumas dinâmicas. Desta forma, isolou-se esses compassos e trabalhou-se de mãos separadas tendo em atenção à articulação, dinâmica, fraseio e notas. Após várias repetições fez-se o mesmo de mãos juntas. Como trabalho de casa foi pedido à aluna que estudasse com metrónomo de 72 a 84 bpm e que juntasse as mãos na reexposição e trabalha-se de mãos separadas a parte final do andamento.

No estudo nº17 de Cramer, o trabalho em aula foi bastante lento para corrigir notas erradas. O docente explica que a aluna tem muitas dificuldades na leitura musical pois iniciou os seus estudos musicais com um método de ensino que privilegiava a imitação musical para desenvolver a audição do aluno. Assim, a aluna precisa de um cuidado especial na correção do texto musical o que faz com que a leitura do repertório demore mais que o habitual num aluno deste nível.

No Noturno de Chopin o trabalho em aula foi de mãos separadas com objetivo de ter uma boa correção da leitura musical. Aproveitando que estava a tocar a mão esquerda o professor adiciona um novo elemento, o gesto. Através da exemplificação ao piano e usando a comparação que o gesto deveria ser como se estivesse a “acarinhar o cão ou o gato”, desafiando a aluna para replicar e procurar um som mais doce.

Disciplina: Piano	Data: 28/11/2024
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17h50
Período: 1º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 6	Grau: 5º Grau

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Correção do texto musical	<p>Invenção a 3 vozes em Mi menor – J.S. Bach</p> <p>1º andamento da Sonata kv 283 – W.A. Mozart</p>	Estudo voz por voz com metrónomo num andamento lento	<p>Piano</p> <p>Lápis</p> <p>Caderno</p> <p>Metrónomo</p> <p>Partitura: Invenção a 3 vozes em Mi menor – J.S. Bach</p> <p>Partitura 1º andamento da Sonata kv 283 – W.A. Mozart</p>	<p>Avaliação Contínua</p> <p>Observação direta</p>

Descrição e reflexão da aula

O trabalho em aula sobre a invenção a 3 vozes em mi menor de J.S. Bach foi estudar voz por voz e suprimir as dificuldades da aluna que se manifestaram tanto no ritmo e dedilhações, bem como na leitura das notas. Assim, o trabalho foi feito com auxílio do metrónomo e com a divisão por partes e repetição das mesmas quando se denotava alguma dificuldade e/ou fragilidade.

No 1º andamento da Sonata kv 283 de W.A. Mozart a aluna começou por apresentar a última página de mãos separadas e foram corrigidas alguns ornamentos e dedilhações.

De seguida interpretou todo o andamento para entender se as ideias musicais trabalhadas nas aulas anteriores estavam assimiladas. No início do desenvolvimento foi corrigido a dinâmica que deveria ser piano e a aluna estava a tocar demasiado forte, não permitindo que os contrastes dinâmicos fossem perceptíveis.

Disciplina: Piano	Data: 05/12/2024
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17h50
Período: 1º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 7	Grau: 5º Grau

Descrição e reflexão da aula

Audição de classe

Disciplina: Piano	Data: 09/01/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17h50
Período: 2º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 8	Grau: 5º Grau

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Correção do texto musical	Noturno op.9 nº2 – F. Chopin	Estudo de mãos separadas	Piano Lápis Caderno Metrónomo Partitura: Noturno op.9 nº2 – F. Chopin	Avaliação Contínua Observação direta

Descrição e reflexão da aula

No noturno op.9 nº2 de F. Chopin o trabalho em aula começou por um estudo de mãos separadas com o objetivo de aferir a correção do texto musical. Na mão esquerda o docente pediu que a aluna tocasse com pedal e que o mudasse no final de cada grupo de três notas. Após alguns compassos o docente alertou para o acento errado na terceira nota pedindo assim a sua correção. Verificou-se que ainda não estava sabida a mão esquerda até ao fim, principalmente os últimos 11 compassos, local onde a leitura inda não tinha sido feita. Nestes últimos compassos foi feita a identificação da harmonia e a sua escrita na partitura. O docente relembra que o estudo feito desta forma pode demorar mais um pouco na leitura, mas que oferece um estudo mais consistente.

De seguida, realizou-se um estudo muito semelhante para a mão direita. No compasso 17 a aluna demonstrou dificuldades rítmicas. Assim, utilizou-se o metrónomo com a batida à colcheia para melhor estudo do ritmo. O mesmo problema apareceu no compasso 26 e as estratégias utilizadas foram as mencionadas anteriormente.

A aluna continua a ter um estudo muito insuficiente, quer pelo tempo dedicado em casa, quer pela eficiência do mesmo. Esta terá prova daqui a sensivelmente 3 semanas e apresenta apenas um elemento de forma razoável para avaliação. O seu progresso tem sido lento, pois não melhorou naquilo que são as suas dificuldades rítmicas e de leitura.

Disciplina: Piano	Data: 16/01/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17h50
Período: 2º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 9	Grau: 5º Grau

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Correção do texto musical Discurso musical	Estudo nº17 – Cramer	Repetição por pequenas secções com as notas corretas Análise harmónica Indicar as dinâmicas escritas e os crescendos e diminuendos Demonstração ao piano	Piano Lápis Caderno Metrónomo Partitura: Estudo nº17 – Cramer	Avaliação Contínua Observação direta

Descrição e reflexão da aula

O docente corrigiu as notas erradas na segunda página e após analisar com a aluna a harmonia, explicou o sentido de serem aquelas notas. Assim pediu que a aluna repetisse algumas vezes aquela secção com as notas corretas e com a consciência da harmonia. Após este trabalho, o docente pediu a atenção da aluna para as dinâmicas, crescendos e diminuendos. Demonstrou ao piano o efeito sonoro que essas indicações criavam.

O docente ainda neste estudo de Cramer, desafiou a aluna a aumentar a velocidade para 80 bpm e pediu para parar no final de cada compasso. Este trabalho foi também pedido para estudar diariamente até à próxima aula começando com paragens a cada compasso, a dois compassos e a quatro compassos.

Disciplina: Piano	Data: 23/01/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17h50
Período: 2º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 10	Grau: 5º Grau

Descrição e reflexão da aula

A aluna faltou por motivos de doença.

Disciplina: Piano	Data: 30/01/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17h50
Período: 2º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 11	Grau: 5º Grau

Descrição e reflexão da aula

Prova de Avaliação

Disciplina: Piano	Data: 06/02/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17h50
Período: 2º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 12	Grau: 5º Grau

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Conhecer e entender o novo repertório	Prelúdio nº2 de Armando José Fernandes Estudo nº 2 – Cramer Sinfonia nº5 – J.S. Bach	Ouvir gravações Analisar a partitura	Piano Lápis Caderno Partitura: Prelúdio nº2 de Armando José Fernandes Estudo nº 2 – Cramer Sinfonia nº5 – J.S. Bach	Avaliação Contínua Observação direta

Descrição e reflexão da aula

Nesta aula o professor apresentou o programa para o 2º semestre. Procederam à audição das obras, acompanhando em simultâneo a leitura das mesmas.

Disciplina: Piano	Data: 13/02/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17h50
Período: 2º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 13	Grau: 5º Grau

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Correção do texto musical	Prelúdio nº2 de Armando José Fernandes	Estudo de mãos separadas Andamento lento Análise do conteúdo temático e da harmonia	Piano Lápis Caderno Metronomo Partitura: Prelúdio nº2 de Armando José Fernandes	Avaliação Contínua Observação direta

Descrição e reflexão da aula

Nesta aula o objetivo era corrigir a leitura do texto musical que a aluna realizou durante a semana em casa e ajudar a compreender melhor o que estava a tocar através da análise temática e harmónica. O docente apontou algumas secções nas quais o baixo se mantinha, outras onde existia uma progressão em graus conjuntos ou nas quais o tema retornava.

Nesta aula o docente pediu que eu lecionasse parte da aula dando-me indicações para uma melhor eficiência, quer na comunicação utilizada, quer nas estratégias implementadas para colmatar as dificuldades apresentadas pela aluna.

Disciplina: Piano	Data: 20/02/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17:50
Período: 2º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 14	Grau: 5º Grau

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Correção do texto musical	Estudo nº 2 – Cramer	Estudo de mãos separadas Andamento lento Análise do conteúdo temático e da harmonia	Piano Lápis Caderno Metronomo Partitura Estudo nº 2 – Cramer	Avaliação Contínua Observação direta

Descrição e reflexão da aula

A aula iniciou com uma leitura do estudo, identificando a tonalidade, o compasso e a harmonia nos primeiros 14 compassos. De seguida, de mãos separadas, a aluna tocou os acordes da harmonia identificada anteriormente. Posteriormente foi pedido à aluna que tocasse apenas a melodia e o baixo, de forma a entender o fraseio pretendido. Todo este trabalho foi realizado com o auxílio do metrónomo a 50 bpm. Ao longo do estudo, o professor foi corrigindo as notas erradas e dedilhações.

Disciplina: Piano	Data: 27/02/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17:50
Período: 2º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 15	Grau: 5º Grau

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Correção do texto musical	Sinfonia nº5 – J.S. Bach	Estudo de mãos separadas Andamento lento Análise do conteúdo temático e da harmonia	Piano Lápis Caderno Metronomo Partitura: Sinfonia nº5 – J.S. Bach	Avaliação Contínua Observação direta

Descrição e reflexão da aula

Na sinfonia nº5 de J.S. Bach foi pedido à aluna para estudar em casa por vozes. O docente questionou a aluna sobre a tonalidade em que estava a sinfonia, qual o compasso e o que isso representava. A aula prosseguiu com o estudo de cada uma das vozes até ao compasso 12. Nesta fase foi pedido à aluna para estudar sem ornamentação, voz por voz e a duas vozes. Sempre que aparecer o tema, a aluna deve tocá-lo mais forte, principalmente quando executa o estudo a duas vozes.

Disciplina: Piano	Data: 06/03/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17:50
Período: 2º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 16	Grau: 5º Grau

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Correção de notas, articulação e dinâmicas Discurso musical	Prelúdio nº2 de Armando José Fernandes	Estudo de mãos separadas Andamento lento Análise do conteúdo temático e da harmonia	Piano Lápis Caderno Metronomo Partitura: Prelúdio nº2 de Armando José Fernandes Partitura 2º andamento da Sonata kv 283 – W.A. Mozart	Avaliação Contínua Observação direta
Leitura musical Discurso Musical	2º andamento da Sonata kv 283 – W.A. Mozart			

Descrição e reflexão da aula

Nos primeiros 8 compassos foi pedido à aluna que tocasse apenas a mão direita, destacando em forte a melodia e em piano o acompanhamento. Foi alertada para a dedilhação escrita, de forma a conseguir fazer um bom legato. Foram corrigidas e assinaladas na partitura as notas que mudavam em cada compasso. Este último aspeto também foi aplicado para o trabalho da mão esquerda. Seguidamente, o docente pediu que a aluna tocasse em acordes as mãos juntas. Foi também alertada para a armação de clave e a indicação inicial de dinâmica. Como trabalho de casa, o docente pediu para repetir o processo feito em aula até ao compasso 16 num andamento lento a 60 bpm.

No 2º andamento da Sonata, a aluna apresentou de mãos separadas até ao compasso 14. Na mão direita, foi corrigido o ritmo do compasso 5 e 6 e as dedilhações do compasso 9, 10 e 13. Foi também pedido à aluna para ter em consideração o fraseio, as diferenças de dinâmicas e articulação. Todo este processo foi acompanhado e demonstrado pelo docente num segundo piano.

Disciplina: Piano	Data: 03/04/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17:50
Período: 2º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 20	Grau: 5º Grau

Descrição e reflexão da aula

Audição

Disciplina: Piano	Data: 08/05/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17:50
Período: 3º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 22	Grau: 5º Grau

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Correção de notas, articulação e dinâmicas	Sinfonia nº 5, J.S. Bach	Estudo de mãos separadas	Piano	Avaliação Contínua
Discurso musical	2º e 3º andamento da Sonata kv 283 – W.A. Mozart	Andamento lento	Lápis	Observação direta
	Prelúdio nº 2, A.J. Fernandes	Análise do conteúdo temático e da harmonia	Caderno	
			Metrónomo	
			Partituras: Sinfonia nº 5, J.S. Bach	
			2º e 3º andamento da Sonata kv 283 – W.A. Mozart	
			Prelúdio nº 2, A.J. Fernandes	

Descrição e reflexão da aula

A aula iniciou com a Sinfonia nº 5 de Bach. A aluna tem prova daqui a 2 semanas e ainda tem dificuldades na junção da primeira e segunda voz, principalmente na segunda parte. Tocou com metrónomo a 70 bpm e foram corrigidas dedilhações, articulações, notas e ritmo. De seguida, tocou a terceira voz isolada e foram corrigidas questões de fraseio, além de notas erradas e dedilhações. Como trabalho de casa, o professor marcou o mesmo trabalho da aula anterior – primeira, segunda e terceira vozes separadas e depois juntas com a colcheia a 80 bpm.

Na Sonata de Mozart – 2º andamento, a aluna tocou do início ao fim, tendo o docente alertado para a falta de controlo do tempo e da pulsação. O professor corrigiu o som do acompanhamento que estava excessivamente forte. Foram apontadas na partitura e demonstrada ao piano pelo professor as dinâmicas que estão escritas e que a aluna não está a respeitar. Como trabalho de casa, a aluna deve corrigir as dinâmicas e a pulsação, prestando atenção especial a última página.

Relativamente à peça portuguesa a aluna tocou do início ao fim e o docente alertou para a falta de estudo com metrónomo, principalmente na última linha, tendo iniciado o nessa secção. O docente pediu à aluna que tocasse com metrónomo (semínima a 80 bpm) sem pedal. Foram aumentando a velocidade do metrónomo gradualmente até 104 bpm. Foi adicionado o pedal no fim de algumas repetições e foram corrigidas mudanças de pedal como trabalho de casa. A aluna deve estudar metade da peça em piano e colocar só um pouco de pedal e corrigir a última linha com o objetivo da semínima igual a 112 bpm.

No que diz respeito ao terceiro andamento da Sonata, foram corrigidas articulações, ornamentações e dedilhações com o metrónomo (colcheia igual a 120 bpm). Como trabalho de casa, o professor pediu à aluna para saber de mãos separadas e com metrónomo até ao fim.

Disciplina: Piano	Data: 15/05/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17:50
Período: 3º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 23	Grau: 5º Grau

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Correção de notas, articulação e dinâmicas Discurso musical	Sinfonia nº 5, J.S. Bach 2º e 3º Andamentos – Sonata kv283, W.A. Mozart Estudo nº 2 Cramer Prelúdio nº 2, A.J. Fernandes	Estudo de mãos separadas Andamento lento Análise do conteúdo temático e da harmonia	Piano Lápis Caderno Metronomo Partitura: Sinfonia nº 5, J.S. Bach 2º e 3º Andamentos – Sonata kv283, W.A. Mozart Estudo nº 2 Cramer Prelúdio nº 2, A.J. Fernandes	Avaliação Contínua Observação direta

Descrição e reflexão da aula

Iniciaram a aula com o estudo nº 2 de Cramer. O docente pediu e demonstrou ao piano um toque mais fundo na tecla e trabalhou a transição do compasso 5 para o compasso 6 onde foram corrigidas notas e dedilhações erradas. Trabalhou também a transição do compasso 12 ao compasso 13 e alertou que o problema estava no salto da mão esquerda e que a aluna devia olhar antecipadamente para a nota de chegada. No compasso 21 foram corrigidas notas, dedilhações e dinâmica forte. Trabalhou do compasso 21 ao 24 de mãos separadas e mãos juntas para as devidas correções de notas e dedilhações. Para trabalho de casa foi pedido para estudar devagar com metrónomo atendendo à correção do texto musical e dinâmicas

Relativamente à Sinfonia nº 5 de Bach, o docente pediu para a aluna não prolongar as notas do arpejo e pediu um andamento calmo e tranquilo, alertando para o som cantabile da linha melódica.

Relativamente ao 2º andamento da Sonata a aluna tocou a peça de cor e o docente elogiou a aluna, afirmando que apenas deveria estudar melhor os últimos 2 compassos.

Relativamente ao Prelúdio, a aluna ainda não sabe tocar o último sistema. Desta forma trabalhou-se o mesmo, devagar e por partes.

Já no 3º andamento da Sonata, trabalhou-se de mãos separadas, começando pela mão direita e o docente tocava a esquerda, seguido do seu inverso.

É de referir que esta semana, por motivos de avaliações da formação geral, a aluna não conseguiu estudar piano, estando assim muito atrasada no programa para apresentar na prova de avaliação.

Disciplina: Piano	Data: 23/05/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17:50
Período: 3º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 24	Grau: 5º Grau

Descrição e reflexão da aula

Prova de Avaliação

Disciplina: Piano	Data: 29/05/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17h50
Período: 3º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 25	Grau: 5º Grau

Descrição e reflexão da aula

Uma vez que a prova já tinha decorrido o professor aproveitou esta aula para fazer uma retrospectiva com a aluna destes 3 últimos anos e daquilo que ela pretendia no próximo ano letivo, uma vez que estava a terminar o terceiro ciclo.

1.5. Aulas assistidas de classe de conjunto - Planificações e reflexões

Disciplina: Música de Câmara	Data: 17/10/2024
Docente: Eduardo Resende	Horário: 18h45
Período: 1º	Duração: 45 minutos
Aula nº: 1	Grau: Ensino Secundário

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Rigor na pulsação Bom fraseado individual Bom discurso musical em conjunto Boa afinação Bom movimento do arco	1º andamento trio nº 39 de Haydn	Tocar com metrónomo a 60 BPM Cantar e/ou trautear a sua parte Conhecer bem a parte de cada um dos elementos Trabalho específico nas secções em que as cordas estão em diálogo Questionar os alunos sobre a representação harmónica da sua parte Afinar com ajuda e exemplificação do piano Exemplificação gestual do movimento correto do arco para produzir um bom legato Reproduzir o movimento ao mesmo tempo que canta	Piano Violino Violoncelo Partituras das obras Equipamento eletrónico de reprodução sonora	Avaliação Contínua Observação direta

Descrição e reflexão da aula

A aula iniciou com uma proposta de reportório por parte do docente. A proposta era complementar o reportório com o 2º andamento do Trio em Mi b Maior de F. Schubert. Assim passou uma gravação deste andamento. No final, os alunos após questionados pelo docente, manifestaram bastante agrado, disponibilidade e motivação pela proposta.

Nesta aula apenas estavam os alunos de violoncelo e violino e assim, tocaram o 1º andamento do trio de Haydn, sem piano, até ao fim sem repetições.

Após a execução, o professor pediu ao violoncelista para não tocar como se estivesse a acompanhar, mas sim como solista. Explicou-lhe que deve “cantar” e frasear melhor toda a sua parte. De seguida, corrigiu uma entrada do violino e deu-lhe algumas indicações de carácter interpretativo.

Voltaram a repetir o 1º andamento, mas desta vez o docente tocou a parte de piano. No final trabalharam finais de frase e secções em que o violino e o violoncelo entram em “diálogo” musical.

Na parte final da aula houve espaço para correção da afinação do violino numa passagem, em que este tinha terceiras, e da arcada do violoncelo que não era continua e não lhe permitia um bom “legato”.

Disciplina: Música de Câmara	Data: 24/10/2024
Docente: Eduardo Resende	Horário: 18h45
Período: 1º	Duração: 90 minutos
Aula nº: 2	Grau: Ensino Secundário

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
<p>Bom discurso musical</p> <p>Correção da articulação</p> <p>Consciencialização das partes dos colegas</p>	<p>Trio nº 39 de J. Haydn hob XV:25 em Sol Maior - 1º andamento</p>	<p>Trabalho de mãos separadas</p> <p>Trabalho por partes</p> <p>Trabalho mãos juntas</p> <p>Mencionar o que os outros instrumentos estão a tocar e reproduzir ao piano</p>	<p>Piano</p> <p>Lápis</p> <p>Metrónomo</p> <p>Partitura:</p> <p>Trio nº 39 de J. Haydn hob XV:25 em Sol Maior - 1º andamento</p>	<p>Avaliação Contínua</p> <p>Observação direta</p>

Descrição e reflexão da aula

Nesta aula apenas esteve presente a pianista pois os outros alunos foram dispensados para estarem presentes no ensaio extraordinário da orquestra. Assim, a aula teve um foco exclusivo na parte de piano e realizou-se um trabalho inicial com objetivo de melhorar o discurso musical. Este trabalho realizou-se de mãos separadas e por partes. Posteriormente, de mãos juntas e por partes até chegar à secção completa.

Nos compassos 19 e 20 a aluna demonstrou dificuldades na execução da ornamentação. Assim, o docente isolou o elemento rítmico que continha a ornamentação e realizou um trabalho num andamento muito lento e em staccato, pedindo apenas precisão na ponta dos dedos e a não utilização do pulso. Aumentou o andamento de forma gradual até que a aluna foi capaz de tocar essa ornamentação no andamento inicial e bem executado.

Nos compassos 26 a 29 o docente referiu que o papel nesta secção assumia um papel de acompanhamento do violoncelo e que, por isso, a sua precisão rítmica era fundamental.

Seguiu-se até ao final do andamento e a aluna foi alertada para as partes do violino e do violoncelo, tendo a consciência da parte dos colegas e a função da sua parte em cada secção.

Na parte final foram corrigidas as dedilhações na mão direita nos compassos 47 a 52 e de seguida trabalhadas.

Disciplina: Música de Câmara	Data: 31/10/2024
Docente: Eduardo Resende	Horário: 18h45
Período: 1º	Duração: 90 minutos
Aula nº: 3	Grau: Ensino Secundário

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Boa junção do conjunto Correção rítmica e de pulsação Discurso musical e expressivo	Trio nº 39 de J. Haydn hob XV:25 em Sol Maior - 1º andamento	Trabalho individual Alternância entre trabalho individual e de conjunto	Piano Violino Violoncelo Lápis Metrónomo Partitura: Trio nº 39 de J. Haydn hob XV:25 em Sol Maior - 1º andamento	Avaliação Contínua Observação direta

Descrição e reflexão da aula

Esta aula foi a primeira na qual o trio esteve completo. Desta forma, houve trabalho de junção e fusão, principalmente com o piano, pois entre o violino e o violoncelo já fora feito há 2 aulas anteriores. Realizaram um trabalho específico do carácter musical com várias repetições a nível individual e em conjunto, a fim de chegar ao carácter enérgico pedido para esta parte.

A aula prosseguiu retornando ao início na obra onde trabalharam a junção da entrada da peça. O docente pediu ao violino para ser bem explícito na sua entrada e ao piano para estar bem atento. De seguida, foi trabalhado especificamente com o violino a entrada, pois não se pretendia um ataque na primeira nota, mas sim um início mais subtil. Segue o trabalho com referência para o piano em termos de pedal e importância de certos acordes pelo seu carácter.

Disciplina: Música de Câmara	Data: 07/11/2024
Docente: Eduardo Resende	Horário: 18h45
Período: 1º	Duração: 90 minutos
Aula nº: 4	Grau: Ensino Secundário

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Colmatar dificuldades técnicas e rítmicas Equilíbrio sonoro Discurso musical fluente e característico da época	Trio nº 39 de J. Haydn hob XV:25 em Sol Maior - 1º andamento	Trabalho individual Questionar os alunos Exemplificação ao piano Explicação por palavras utilizando metáforas e comparações Trauteando a ideia musical Dirigindo os alunos através de gestos que expressem a fluência musical pretendida	Piano Violino Violoncelo Lápis Metrónomo Partitura: Trio nº 39 de J. Haydn hob XV:25 em Sol Maior - 1º andamento	Avaliação Contínua Observação direta

Descrição e reflexão da aula

A aula iniciou com o trio a tocar o 1º andamento do início ao fim. Na última secção a pianista apresentou ainda algumas dificuldades técnicas e rítmicas. Desta forma, o professor começou as suas correções e indicações. De seguida, o professor corrigiu a posição do violoncelo, pois este estava com o instrumento virado para os restantes colegas e não para o público.

O professor pediu ao trio uma maior interpretação e carácter, e menos preocupação com a correção das notas, preocupando-se com um discurso musical mais fluido e interessante. Desta forma, o trio repetiu a primeira secção deste andamento. O professor denotou falta de equilíbrio sonoro e questionou individualmente os alunos. Após ouvir as opiniões, o professor disse que o problema estava no violoncelo que se encontrava mais forte que os restantes colegas.

A aula prosseguiu com trabalho secção por secção na qual o docente pretendia um discurso musical fluído e característico da época, utilizando recursos como a exemplificação ao piano, explicação por palavras, utilização de metáforas e comparações, trauteando a ideia musical e dirigindo os alunos através de gestos que expressem a agógica musical pretendida.

Disciplina: Música de Câmara	Data: 14/11/2024
Docente: Eduardo Resende	Horário: 18h45
Período: 1º	Duração: 90 minutos
Aula nº: 5	Grau: Ensino Secundário

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Colmatar dificuldades técnicas e rítmicas Equilíbrio sonoro	Trio nº 39 de J. Haydn hob XV:25 em Sol Maior - 1º andamento	Trabalho individual Questionar os alunos Exemplificação ao piano Explicação por palavras utilizando metáforas e comparações Trauteando a ideia musical Dirigindo os alunos através de gestos que expressem a fluência musical pretendida	Piano Violino Violoncelo Lápis Metrónomo Partitura: Trio nº 39 de J. Haydn hob XV:25 em Sol Maior - 1º andamento	Avaliação Contínua Observação direta

Descrição e reflexão da aula

A aula iniciou com os alunos a apresentar o 1º andamento até ao fim, mas sem as repetições. No final o professor referiu que um dos aspetos mais importantes na música de câmara é saber qual o papel e função que cada uma das partes desempenha ao longo da música. Identifica que a principal lacuna foi tocar forte do início ao fim. Finaliza que o perfil de um bom músico quando toca em conjunto é ter a audição desperta para dosear o seu som mediante todas as funções que anteriormente foram apontadas.

A aula prosseguiu com os alunos a trabalharem a última secção onde precisamente o piano é “solista” e o violino e o violoncelo estão a acompanhar. O objetivo era que a pianista tivesse mais som e, por contrário, os outros elementos assumissem o papel de acompanhamento.

Disciplina: Música de Câmara	Data: 21/11/2024
Docente: Eduardo Resende	Horário: 18h45
Período: 1º	Duração: 90 minutos
Aula nº: 6	Grau: Ensino Secundário

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Colmatar dificuldades técnicas e rítmicas Equilíbrio sonoro	Trio nº 39 de J. Haydn hob XV:25 em Sol Maior - 1º andamento	Trabalho individual Questionar os alunos Exemplificação ao piano Explicação por palavras utilizando metáforas e comparações Trauteando a ideia musical Dirigindo os alunos através de gestos que expressem a fluência musical pretendida	Piano Violino Violoncelo Lápis Metrónomo Partitura: Trio nº 39 de J. Haydn hob XV:25 em Sol Maior - 1º andamento	Avaliação Contínua Observação direta

Descrição e reflexão da aula

A aula iniciou com a sugestão, por parte do mestrando Pedro Mesquita, de uma interpretação de referência na qual foram discutidos vários aspetos que os alunos devem ter em atenção.

De seguida, os alunos tocaram o 1º andamento todo e no final o docente referiu que faltava, a cada um dos alunos, saber a parte dos colegas e ouvi-los. Mencionou que faltavam algumas respirações, principalmente nas mudanças de frase.

O docente pediu aos alunos para tocar do compasso 30 e que no compasso 39 fizessem piano.

Disciplina: Música de Câmara	Data: 28/11/2024
Docente: Eduardo Resende	Horário: 18h45
Período: 1º	Duração: 90 minutos
Aula nº: 7	Grau: Ensino Secundário

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Colmatar dificuldades técnicas e rítmicas Equilíbrio sonoro	Trio nº 39 de J. Haydn hob XV:25 em Sol Maior - 1º andamento	Trabalho individual Questionar os alunos Exemplificação ao piano Explicação por palavras utilizando metáforas e comparações Trauteando a ideia musical Dirigindo os alunos através de gestos que expressem a fluência musical pretendida	Piano Violino Violoncelo Lápis Metrónomo Partitura: Trio nº 39 de J. Haydn hob XV:25 em Sol Maior - 1º andamento	Avaliação Contínua Observação direta

Descrição e reflexão da aula

Uma vez que os alunos terão audição na semana seguinte, o professor pediu que tocassem do início ao fim. No final, foram corrigidas algumas questões de junção e equilíbrio sonoro.

Disciplina: Música de Câmara	Data: 5/12/2024
Docente: Eduardo Resende	Horário: 18h45
Período: 1º	Duração: 90 minutos
Aula nº: 8	Grau: Ensino Secundário

Descrição e reflexão da aula

Audição

Disciplina: Música de Câmara	Data: 30/01/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 18h45
Período: 2º	Duração: 90 minutos
Aula nº: 12	Grau: Ensino Secundário

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Colmatar dificuldades técnicas e rítmicas Equilíbrio sonoro	Trio no. 2 op.100 MiB, D.929 – F. Schubert	Trabalho individual Questionar os alunos Exemplificação ao piano Explicação por palavras utilizando metáforas e comparações Trauteando a ideia musical Dirigindo os alunos através de gestos que expressem a fluência musical pretendida	Piano Violino Violoncelo Lápis Metrónomo Partitura: Trio no. 2 op.100 MiB, D.929 – F. Schubert	Avaliação Contínua Observação direta

Descrição e reflexão da aula

A aula iniciou no compasso 21 do Trio no. 2 op.100 MiB, D.929 – Schubert apenas com o piano e violoncelo. Após a execução quase até ao final do andamento, o docente sugeriu algumas indicações de pedal para o piano nos compassos 37 e 39.

Após a chegada do violoncelista tocaram o andamento do início até ao compasso 172.

Nesta paragem a pianista foi advertida que a música não é estática e que deve ouvir os restantes colegas. A aula prosseguiu com trabalho específico para as cordas. No compasso 41 foram advertidos para as progressões de notas que cada uma das partes apresenta de modo a conduzirem melhor a frase musical. Depois, trabalhou-se a articulação de elementos iguais do violoncelo e do violino para que existisse uniformidade da mesma. No final da aula trabalhou-se o carácter musical principalmente para o violoncelo.

Disciplina: Música de Câmara	Data: 06/03/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 18:45
Período: 2º	Duração: 90 minutos
Aula nº: 17	Grau: Ensino Secundário

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Colmatar dificuldades técnicas e rítmicas Equilíbrio sonoro	Trio no. 2 op.100 MiB, D.929 – F. Schubert	Trabalho de junção Questionar os alunos Exemplificação ao piano Explicação por palavras utilizando metáforas e comparações	Piano Violino Violoncelo Lápis Metróonomo Partitura: Trio no. 2 op.100 MiB, D.929 – F. Schubert	Avaliação Contínua Observação direta

Descrição e reflexão da aula

A aula iniciou com o 2º andamento do trio de Schubert. Os alunos não tocaram o trio de Haydn por falta de partituras do violoncelo. Na primeira vez que tocaram até ao fim e destaca-se a imprecisão rítmica do violoncelo, a falta de energia e a interligação do grupo no geral. O docente questionou os alunos sobre a parte mais negativa da interpretação e foram referidos diversos problemas, tais como a articulação em função das cordas, junção das cordas, ritmo e estabilidade tempo. O trabalho iniciou no compasso 15 e trabalhou-se a junção das cordas, resultando numa clara melhoria. Foi pedido pelo docente que verificassem as arcadas em motivos semelhantes para que uniformizasse o mesmo.

Disciplina: Música de Câmara	Data: 13/03/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 18:45
Período: 2º	Duração: 90 minutos
Aula nº: 18	Grau: Ensino Secundário

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Colmatar dificuldades técnicas e rítmicas Equilíbrio sonoro	Trio no. 2 op.100 MiB, D.929 – F. Schubert	Trabalho de junção Questionar os alunos Explicação por palavras utilizando metáforas e comparações	Piano Violino Violoncelo Lápis Metrónomo Partitura: Trio no. 2 op.100 MiB, D.929 – F. Schubert	Avaliação Contínua Observação direta

Descrição e reflexão da aula

Os alunos iniciaram a aula com o trio de Schubert, tendo o professor de violino assistido à aula. Este denotou falta de comunicação entre o violino e o violoncelo. O docente referiu que o ataque das notas entre instrumento em simultâneo deve ser feito com o corpo e não com o instrumento. Alertou, também, para a falta de contato visual e corrigiu algumas arcadas no violino e no violoncelo.

Disciplina: Música de Câmara	Data: 20/03/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 18:45
Período: 2º	Duração: 90 minutos
Aula nº: 19	Grau: Ensino Secundário

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Colmatar dificuldades técnicas e rítmicas Equilíbrio sonoro	Trio no. 2 op.100 MiB, D.929 – F. Schubert	Trabalho de junção Questionar os alunos Explicação por palavras utilizando metáforas e comparações	Piano Violino Violoncelo Lápis Metrónomo Partitura: Trio no. 2 op.100 MiB, D.929 – F. Schubert	Avaliação Contínua Observação direta

Descrição e reflexão da aula

Os alunos iniciaram a aula com o 2ª andamento de Schubert e o professor, antes dos alunos tocarem, alertou novamente para a falta de contacto visual entre o violino e o violoncelo. Apontou, também, para a necessidade de fazerem mais diminuendo em conjunto.

1.6. Aulas lecionadas - Planificações e reflexões

Disciplina: Piano	Data: 20/03/2025
Docente: Eduardo Resende	Horário: 17:50
Período: 2º	Duração: 90 minutos
Aula nº: 18	Grau: 5º Grau

Objetivos	Conteúdos	Estratégias	Recursos	Avaliação
Correção do texto musical Discurso Musical	2º andamento da Sonata kv 283 – W.A. Mozart Estudo nº 2 de Cramer Prelúdio nº 2 de A.J. Fernandes	Estudo de mãos separadas e juntas Andamento lento Exemplificação ao piano	Piano Lápis Metronomo Partituras: 2º andamento da Sonata kv 283 – W.A. Mozart Estudo nº 2 de Cramer Prelúdio nº 2 de A.J. Fernandes	Observação direta Avaliação Contínua

Descrição e reflexão da aula

No 2º andamento da sonata, a aluna tocou de mãos juntas até ao compasso 14, num andamento lento. Foram identificados no compasso 5 e 6 erros de precisão rítmica no que diz respeito à coordenação das mãos. Para a resolução deste problema pedi à aluna que isolasse o 3º e 4º tempo do compasso 5, colocando o metrónomo à colcheia.

Quanto ao discurso musical, pedi à aluna que enfatizasse o contraste dinâmico entre melodia e acompanhamento e que cumprisse o diminuendo no final da primeira frase. Alertei, também, a aluna para a alternância constante entre as dinâmicas piano e forte nos compassos 1 e 3, 7 e 8, 9 e 10, 11 e 12, 13 e 14.

No estudo nº 2 de Cramer a aluna tocou de mãos juntas até ao compasso 10. Pedi à aluna que tocasse mais forte a melodia e o baixo e mais leve as tercinas. Foram corrigidas dedilhações nos compassos 2 e 6. Utilizei o metrónomo a 60 bpm, aumento progressivamente até aos 80 bpm.



Na fase final da aula, a aluna tocou o Prelúdio nº 2 de A.J. Fernandes até ao fim. Foram corrigidas dedilhações e notas erradas. Alertei para o tema que é apresentado em piano, mantendo-se assim com pequenos crescendos e diminuendos, até ao compasso 8. A partir do compasso 9 existe um crescendo gradual até ao fim, começando em forte até *fff agitato*.

Esta aula foi assistida pela orientadora Profª Drª Luísa Tender.

Nesta aula por mim lecionada foi importante a gestão do tempo de aula para conseguir cumprir os objetivos e a planificação da mesma. Constatei a necessidade de uma comunicação simples e direta, alicerçada num discurso motivador, com foco num processo de melhoria ao invés da crítica. O recurso a palavras que me incluam enquanto agente no processo de aprendizagem foram essenciais para que a aluna não interpretasse as sucessivas indicações como ordens, mas sim como um apoio sustentado no seu processo de evolução.

1.7. Critérios de avaliação das disciplinas

- Disciplina de Piano, 3º ciclo

CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DO PORTO
ESCOLA DE MÚSICA DE QUATRO ANOS DE CURSOS

Departamento Curricular de Instrumentos de Tecla

Critérios de Avaliação

Instrumento – Piano **Terceiro Ciclo**

Domínios / Atitudes	Descritores (o aluno deve ser capaz de:)	Instrumentos
Saber Estar 15%	<ul style="list-style-type: none"> Organizar o estudo e encontrar os meios para superar as dificuldades; Participar com empenho nas atividades da sala de aula; Planejar, organizar e apresentar atividades, partilhando tarefas e responsabilidades; Comunicar em diferentes contextos de forma adequada; Ter e preservar os materiais de trabalho; Evidenciar sentido de responsabilidade, empenho e esforço em melhorar e aprender; Ser assíduo e pontual; Conhecer e cumprir as regras de funcionamento da Escola; Interagir com tolerância, respeitar e colaborar com os colegas, professores e funcionários; Adotar comportamentos adequados em contextos de cooperação, partilha e colaboração; Evidenciar responsabilidade no cumprimento de prazos na entrega de trabalhos; Desenvolver ideias e soluções de forma imaginativa e criativa; Manifestar autonomia na realização das tarefas; Fazer autoanálise do desempenho para identificar progressos, lacunas e dificuldades na aprendizagem; Demonstrar uma boa atitude em público. 	Observação direta
	<ul style="list-style-type: none"> Aprofundar o sentido auditivo ao nível rítmico, melódico e harmónico; Enriquecer as sonoridades e a variedade de ataques; Alargar o grau de desenvolvimento técnico e um nível de aperfeiçoamento e dificuldade; Adquirir agilidade e segurança na execução; Capacidade de manter a abordagem na ambiência e estilo da obra; Desenvolver a autoavaliação e sentido crítico; Cumprimento do programa mínimo exigido; Adquirir metodologias de estudo no sentido de uma progressiva autonomização; Aperfeiçoar competências relacionadas com a performance: concentração, domínio ao nível físico/emocional, memória, expressividade musical, personalidade, criatividade; Desenvolver e aprofundar o gosto musical orientado para a noção de estilo e forma; Desenvolver a prática de música de conjunto; Participação na prova intercalar; em audições, masterclasses, concursos. 	Observação direta Estudo individual Apresentação Pública
	<ul style="list-style-type: none"> Organizar o estudo e encontrar os meios para superar as dificuldades; Participar com empenho nas atividades da sala de aula; Planejar, organizar e apresentar atividades, partilhando tarefas e responsabilidades; Comunicar em diferentes contextos de forma adequada; Ter e preservar os materiais de trabalho; Evidenciar sentido de responsabilidade, empenho e esforço em melhorar e aprender; Ser assíduo e pontual; Conhecer e cumprir as regras de funcionamento da Escola; Interagir com tolerância, respeitar e colaborar com os colegas, professores e funcionários; Adotar comportamentos adequados em contextos de cooperação, partilha e colaboração; Evidenciar responsabilidade no cumprimento de prazos na entrega de trabalhos; Desenvolver ideias e soluções de forma imaginativa e criativa; Manifestar autonomia na realização das tarefas; Fazer autoanálise do desempenho para identificar progressos, lacunas e dificuldades na aprendizagem; Demonstrar uma boa atitude em público. 	

Classificação Interna de Frequência			
Períodos	1º	2º	3º
	N1 = NP1	N2 = (NP1+*NP2) / 2	*N3 = (NP1+NP2+NP3) / 3
**NP2 inclui classificação da prova intercalar com ponderação de 25% para o 7º e 8º ano e de 30% para o 9º ano.			
7º e 8º ano - Classificação Final – Nota Interna de Frequência 0,75 x *N3 + 0,25PA			
9º ano - Classificação Final – Nota Interna de Frequência 0,70 x *N3 + 0,30PA			
N1 (Nota do 1º Período); N2 (Nota do 2º Período); N3 (Nota do 3º Período); NP1 (Nota Parcial do 1º Período); NP2 (Nota Parcial do 2º Período); NP3 (Nota Parcial do 3º Período); PA (Prova de Avaliação).			

A avaliação quantitativa trimestral, do trabalho desenvolvido pelo aluno, é atribuída através de nível 1 a 5.
Correspondência de nível e percentagem: nível 1 (0-19%), nível 2 (20-49%), nível 3 (50-69%), nível 4 (70-89%) e nível 5 (90-100%).

Figura 1-Critérios de Avaliação de Piano para o 3º Ciclo.

- Disciplina de Classe de Conjunto (Grupo de Música de Câmara), Ensino Secundário



REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO
ENSINO ARTÍSTICO ESPECIALIZADO

CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DO PORTO

Departamento Curricular de Canto, Classes de Conjunto, Acompanhamento e Jazz
Critérios de Avaliação

Classes de Conjunto

Ensino Secundário

Domínios/ Atitudes	Descritores (o aluno deve ser capaz de:)	Instrumentos
S a b e r E s t a r 1 0 %	Responsabilidade	Observação direta
	Respeito / Cumprimento de Regras	
Autonomia		
S a b e r F a z e r 9 0 %	Cognitivo	Observação Direta (35%)
	Sensorial	Estudo Individual (25%)
	Técnico e Performativo	Apresentação Pública (30%)

Classificação Interna de Frequência			
Períodos	1º	2º	3º
	$N1 = NP1$	$N2 = (NP1+NP2) / 2$	$*N3 = (NP1+NP2+NP3) / 3$
N1 (Nota do 1º Período); N2 (Nota do 2º Período); N3 (Nota do 3º Período); NP1 (Nota Parcial do 1º Período); NP2 (Nota Parcial do 2º Período); NP3 (Nota Parcial do 3º Período)			

A avaliação quantitativa trimestral, do trabalho desenvolvido pelo aluno, é atribuída na escala de 0 a 20 valores.

Figura 2- Critérios de Avaliação de Classe de Conjunto para o Ensino Secundário.

2. Reflexão final da prática de ensino supervisionada

A prática supervisionada, realizada no Conservatório de Música do Porto, contribuiu substancialmente para a minha formação enquanto docente. Durante a observação foi possível assistir a diferentes níveis de ensino, proporcionando a aprendizagem de um vasto leque de estratégias, adaptadas a cada aluno e ao seu nível de escolaridade.

Ao longo do ano letivo, a observação das aulas permitiu-me refletir sobre a importância do papel do professor no ensino e o processo de aprendizagem do piano, para além do domínio técnico do instrumento, destacando a comunicação utilizada pelo professor, a relação entre professor-aluno e as diferentes estratégias e metodologias. A partir das aulas lecionadas, foi-me possível refletir sobre a pertinência das metodologias utilizadas juntamente com o professores cooperante e o professor supervisor.

Desta forma, concluo que a observação da prática supervisionada me proporcionou a aprendizagem de diferentes métodos e estratégias para a minha prática pedagógica, quer a nível individual, quer a nível conjunto. Assim sendo, pude concluir que o professor deve adotar uma postura flexível e criativa, adaptada a cada aluno e aos seus contextos.

Parte II – Projeto de investigação

Capítulo I – Técnicas posturais ao piano – Contributo para uma prática saudável

O termo técnica postural refere-se a um conjunto de estratégias corporais e cognitivas destinadas a otimizar a relação entre o corpo e o instrumento, assegurando eficiência, expressividade e bem-estar físico. O conceito não se limita à posição estática do pianista, mas abrange o modo como o corpo se organiza no espaço e no tempo da execução. Ao longo das últimas décadas, a pedagogia pianística tem adotado uma postura mais atenta e consciente para uma compreensão holística da execução instrumental, que reconhece o corpo como mediador da intenção musical. A articulação entre biomecânica, neurociência e pedagogia tornou-se, assim, central para o estudo da consciência corporal no pianista. Compreender como o gesto produz som, e como o som orienta o gesto, é compreender também como o corpo aprende, sente e interpreta.

A literatura define postura funcional e postura expressiva. A primeira refere-se à adequação biomecânica do corpo às exigências do instrumento: alinhamento axial, estabilidade da cintura escapular e pélvica, distribuição equilibrada do peso. A segunda diz respeito à projeção estética do gesto, ao modo como o corpo traduz intenções musicais em movimento visível e som audível. Nas técnicas posturais, estas duas dimensões convergem: a postura funcional gera liberdade expressiva, e a expressividade retroalimenta a funcionalidade (Godoy & Leman, 2010). Assim, o corpo do pianista é simultaneamente ferramenta e linguagem.

A execução pianística envolve um sistema altamente sofisticado de coordenação motora e sensorial. A consciência corporal surge, neste contexto, como o elemento que une a fisiologia e a expressividade, permitindo ao intérprete explorar o instrumento sem ultrapassar os limites da sua própria estrutura física.

Este capítulo pretende, analisar de forma integrada os fundamentos biomecânicos, cognitivos e pedagógicos da execução pianística, bem como as suas implicações para a prevenção de lesões e para o desenvolvimento técnico consciente. Neste contexto, as técnicas posturais ao piano assumem-se como eixo central de uma pedagogia moderna, orientada para a resistência física e emocional do intérprete. O conceito designa um conjunto integrado de princípios que articulam anatomia funcional, coordenação motora, percepção somática e consciência interpretativa, ultrapassando a simples correção postural. A sua finalidade não é uniformizar corpos nem impor modelos fixos, mas desenvolver uma inteligência corporal autónoma, capaz de reconhecer e gerir tensões, adaptar-se a diferentes contextos de performance e transformar a técnica em expressão (Pierce, 2007).

Do ponto de vista biomecânico, a postura pianística saudável baseia-se no equilíbrio dinâmico entre estabilidade e mobilidade. O pianista atua num sistema aberto em que o peso do braço, o alinhamento da coluna e a articulação dos dedos se coordenam num fluxo energético contínuo. A postura ideal é aquela que permite que o gesto se converta em som com o mínimo de resistência física e o máximo de intencionalidade musical.

A compreensão atual das técnicas posturais resulta, contudo, de um processo histórico de transformação pedagógica. Durante o século XIX, figuras como Carl Czerny,

Theodor Leschetizky ou Franz Liszt formaram as bases do ensino técnico europeu. Em paralelo, pedagogos como Tobias Matthay ou Alfred Cortot introduziram o conceito de relaxamento consciente e peso natural do braço, antecipando as descobertas posteriores da biomecânica. Já no final do século XX, abordagens como as de Dorothy Taubman e Barbara Conable traduziram estas intuições em metodologias sistematizadas, fundamentadas em evidência anatômica e clínica.

Ao articular estas dimensões, pretende-se refletir sobre a postura pianística não ser um simples requisito ergonómico, mas um processo cognitivo-expressivo que integra corpo, mente e som. Uma prática postural consciente conduz à economia de esforço, à clareza sonora e à resistência emocional, pilares de uma performance sustentável. O estudo das técnicas posturais revela-se, portanto, um contributo essencial para o desenvolvimento do pianista contemporâneo.

1. O impacto físico da execução pianística

1.1. A tradição técnica e o corpo como instrumento

A história da técnica pianística é marcada pela busca de uma relação equilibrada entre corpo e expressão. Ao longo do século XX, pedagogos e intérpretes procuraram compreender as leis naturais do movimento que sustentam o gesto artístico. Neuhaus (1958) afirma que “a técnica é o pensamento encarnado no corpo do músico”, e que o intérprete deve unir imaginação sonora, emoção e economia física.

Na segunda metade do século XX, Dorothy Taubman introduziu uma nova dimensão ao debate técnico. A sua teoria do movimento coordenado, posteriormente desenvolvida por Edna Golandsky, relaciona a técnica com a ergonomia e a prevenção de lesões. Taubman defendeu que a execução pianística deve respeitar o alinhamento neutro das articulações, evitando movimentos compensatórios que possam gerar dor. A sua abordagem tem forte componente terapêutica e foi amplamente difundida por Edna Golandsky. Ambas insistem que a técnica não é questão de força, mas de percepção: “o corpo sabe como tocar, se a mente o deixar funcionar naturalmente”. Através de exercícios de rotação, alinhamento e libertação de peso, o intérprete aprende a reconhecer as suas próprias tensões e a substituí-las por gestos mais económicos.

Comparando estas perspetivas, observa-se uma clara evolução epistemológica. Neuhaus concebe o gesto como expressão artística total e Taubman introduz a dimensão preventiva e terapêutica. A pedagogia pianística passa, assim, de uma visão intuitiva para uma abordagem onde o corpo é reconhecido como instrumento de conhecimento e não apenas de execução.

1.2. O gesto pianístico e a biomecânica do som

Sendo o corpo o primeiro instrumento do pianista, é através dele que se estrutura a relação com o som, o espaço e o próprio piano, antes de qualquer gesto técnico ou decisão interpretativa. Contudo, a história do ensino instrumental demonstra que, durante muito tempo, a dimensão corporal foi reduzida a um papel secundário.

Estudos na área da biomecânica¹ confirmam que a execução pianística depende da articulação de segmentos corporais que partilham o esforço físico. Furuya e Altenmüller (2013) referem que numa prática consciente, o sistema nervoso reduz o gasto energético e aumenta a precisão do toque. A técnica deixa, assim, de ser um conjunto fixo de gestos para se tornar um sistema dinâmico entre intenção sonora e ação física.

Deste ponto de vista científico, as técnicas posturais podem ser entendidas como aplicações práticas de princípios de neuroplasticidade e aprendizagem motora. A

¹ Biomecânica - Ciência que tem por objeto explicar, pela física e pela química, o maior número possível dos fenómenos vitais; Hay (1978), descreve a Biomecânica como sendo a ciência que estuda as forças internas e externas que atuam no corpo humano e, os efeitos produzidos por essas forças.

execução pianística ativa redes cerebrais que integram planeamento motor, *feedback* auditivo e controlo somatossensorial² (Zatorre & Chen, 2010). A repetição consciente de movimentos eficientes reconfigura essas redes, tornando o gesto mais automático e preciso — um fenómeno designado por aprendizagem motora dependente da atenção (Rosenbaum, 2010). Quando o movimento é realizado com tensão excessiva, a plasticidade atua em sentido inverso, consolidando padrões de esforço e dor.

Furuya e Kinoshita (2008) apontam que pianistas experientes apresentam uma redistribuição eficiente da carga muscular, com menor ativação dos músculos distais e maior envolvimento dos segmentos proximais, particularmente do ombro e do tronco, quando comparados com pianistas iniciantes. Essa organização resulta numa economia do gesto, em que a energia flui a partir do centro corporal e se propaga até às extremidades, evitando tensões localizadas. Pianistas iniciantes, em contraste, tendem a gerar contrações musculares excessivas, que comprometem a fluidez e a precisão rítmica.

Neuhaus (1958), em *A arte da Interpretação Pianística*, vê o gesto como uma “manifestação física da imaginação sonora”, defendendo que “a técnica nasce do som interior e não do treino mecânico”. Já Sándor (1981), em *On Piano Playing*, procura traduzir essa intuição artística em termos objetivos, ao descrever leis de movimento baseadas na gravidade, na rotação e na transferência de peso. Estas perspetivas, embora distintas entre si, convergem na ideia de que a liberdade do gesto nasce da estabilidade do corpo e da clareza da intenção musical.

Ao analisar as suas aulas, observa-se que Neuhaus promovia uma relação orgânica entre gesto e som. O aluno era convidado a sentir o “peso vivo” do braço, a utilizar a gravidade e a respirar com o fraseado. O corpo não devia resistir ao teclado, mas dialogar com ele. Este conceito de peso ativo seria mais tarde retomado e sistematizado por diversos pedagogos.

Kaufman-Cohen et al. (2018) reforçam empiricamente essas observações ao mostrar que pequenas variações no ângulo do punho ou na velocidade de ataque da tecla alteram significativamente a fadiga muscular. Esses dados confirmam empiricamente que a eficácia técnica exige consciência pela anatomia e pelo movimento natural.

Exemplos concretos ilustram este princípio. No Prelúdio em Dó Maior do livro *Cravo Bem Temperado*, o fluxo de semicolcheias exige rotação do antebraço e relaxamento do pulso. O aluno que compreende o movimento circular produz regularidade e leveza, evitando rigidez digital. No *Noturno* op. 27 n.º 2 de Chopin, a expressividade depende da respiração e da transferência de peso entre notas longas e curtas; pedagogicamente, pode-se pedir ao aluno que respire em conjunto com a frase para sincronizar emoção e gesto. Em *Clair de Lune* de Debussy, o som nasce de toques horizontais e de movimentos fluidos do braço; a didática deve enfatizar a escuta da ressonância e o uso consciente do pedal como prolongamento corporal do som. Em repertório português, o *Valse-Caprice* n.º 2 de Vianna da Motta combina lirismo romântico e clareza clássica: o professor pode trabalhar o equilíbrio entre peso e articulação. Nas *Canções Heróicas* de Lopes-Graça, o ataque firme e o fraseado rítmico refletem um corpo comprometido

² Conjunto de recetores do corpo que nos permite sentir o toque, a dor, a temperatura, a pressão e a posição do corpo (propriocepção).

com o discurso, exigindo do aluno controle da tensão muscular e consciência de intenção.

A observação de pianistas de referência (como Sviatoslav Richter, Martha Argerich ou Maria João Pires) utilizam uma rotação mínima e um pulso flexível, garantindo continuidade entre notas. O som resultante é redondo e sustentado, mesmo em passagens rápidas. Essa continuidade é o correlato físico da coerência musical: o corpo traduz a lógica da frase.

As teorias contemporâneas da cognição incorporada (*embodied cognition*³) trouxeram uma viragem paradigmática à compreensão da execução musical. Para Leman (2008), a percepção e a produção musical não são processos puramente mentais, mas resultam de uma interação entre corpo, ambiente e som. O corpo é o mediador, por excelência, da experiência musical.

Esta conceção é partilhada por Godøy (2010), que introduz o conceito de *Affordance*⁴ gestual. Segundo o autor, os sons transportam em si potenciais motores que o intérprete realiza através do gesto. Ao ouvir um som *staccato*, o corpo tende a responder com contração breve e ao ouvir um *legato*, responde com continuidade e suavidade.

Estas ideias ampliam a noção de técnica. Se a biomecânica explica como o gesto se realiza e a neurociência mostra como o cérebro o organiza, a cognição incorporada esclarece o significado do gesto.

Leman (2008) defende que a aprendizagem instrumental é um diálogo entre o gesto e o som. Quando o pianista pratica, não treina apenas os músculos, mas também a percepção sensorial e emocional que associa a cada tipo de som.

A cognição incorporada revela que a técnica pianística é inseparável da percepção e da emoção. O gesto musical é uma forma de pensamento e o som é a demonstração física desse pensamento. Através do corpo, a música deixa de ser uma abstração para se tornar uma experiência vivida e compreendida.

A introdução de práticas somáticas como a Técnica Alexander, o Método Feldenkrais ou o *Body Mapping*⁵, cultivam a atenção às sensações internas e ao alinhamento corporal. A consciência do corpo torna-se a via privilegiada para o desenvolvimento expressivo.

Em síntese, o gesto pianístico deve ser compreendido como um fluxo energético contínuo que liga o som à intenção. Cada movimento reflete uma escolha acústica e expressiva. A biomecânica oferece os fundamentos objetivos dessa relação, mas é a consciência corporal que a transforma em arte. O domínio técnico, nesse sentido, é inseparável do domínio perceptivo. O pianista deve, por isso, aprender a ouvir o corpo tanto quanto aprende a ouvir o som.

³ *Embodied cognition* — conceito da psicologia cognitiva segundo o qual os processos mentais emergem das interações corporais com o ambiente, integrando percepção, ação e pensamento.

⁴ *Affordance* gestual refere-se às possibilidades de movimento implícitas num determinado som, segundo o conceito de Godøy (2010).

⁵ *Body Mapping* — prática desenvolvida por W. e B. Conable para reeducar a imagem corporal interna e corrigir gestos ineficientes.

1.3. A neurociência do movimento musical

O desenvolvimento da neurociência cognitiva da música nas últimas décadas permitiu compreender, com maior profundidade, os mecanismos cerebrais que sustentam a execução pianística. Estudos de imagiologia funcional (Gaser & Schlaug, 2003; Zatorre, Chen & Penhune, 2007) referem que o cérebro do músico apresenta uma organização estrutural e funcional distinta, marcada por aumento da densidade de substância cinzenta nas áreas motoras e auditivas, e maior conectividade entre os hemisférios cerebrais.

Durante a execução pianística, o cérebro integra múltiplos sistemas — motor, auditivo, visual e proprioceptivo⁶. Zatorre et al. (2007) identificam a existência de circuitos áudio-motores bidirecionais, que se ativam tanto durante a produção quanto na imaginação musical. Este fenómeno explica por que razão o pianista “ouve” interiormente o gesto antes de o realizar. Trata-se de um mecanismo de *feedforward control*⁷, através do qual o cérebro prevê o resultado sonoro e corrige o gesto antes mesmo de o som ser produzido.

Este dado reforça a teoria de Heinrich Neuhaus. O que outrora era uma formulação poética encontra, hoje, explicação fisiológica. A audição⁸ e o planeamento motor partilham circuitos neuronais comuns, confirmando que a técnica pianística é, no fundo, uma forma de pensamento auditivo corporificado.

Do ponto de vista pedagógico, estas descobertas impõem uma reinterpretação do estudo instrumental. O treino mecânico repetitivo, que ignora a consciência auditiva e corporal, não é apenas ineficaz, como pode ser contraproducente. O estudo variado, com pausas, audição e atenção proprioceptiva, estimula diferentes zonas cerebrais e promove consolidação duradoura.

⁶ refere-se à capacidade do corpo de sentir a sua própria posição, movimento e esforço no espaço, sem usar a visão.

⁷ *Feedforward control* designa o mecanismo de antecipação motora pelo qual o cérebro prevê o resultado do movimento antes da execução.

⁸ Termo aplicado no contexto da educação musical de Edwin Gordon, que designa a capacidade de ouvir e compreender a música mentalmente, mesmo quando o som não está fisicamente presente.

2. Lesões musculoesqueléticas e consciência corporal

2.1. Lesões relacionadas com a execução pianística

A execução pianística constitui uma atividade física de alta complexidade e intensidade, cuja natureza repetitiva e exigente pode conduzir a lesões musculoesqueléticas. Estas condições, conhecidas internacionalmente como *Playing-Related Musculoskeletal Disorders* (PRMD)⁹, englobam um conjunto de patologias que se manifestam através de dor, rigidez, inflamação, perda de sensibilidade e diminuição do controlo motor (Zaza, 1998; Ackermann & Adams, 2004).

No caso dos pianistas, as regiões mais frequentemente afetadas são o pescoço, os ombros, o antebraço e as mãos. Rickert, Barrett e Ackermann (2013) observaram que a combinação de movimentos repetitivos de alta frequência com posturas estáticas prolongadas está entre os principais fatores de risco. Kaufman-Cohen et al. (2018) confirmam que a extensão excessiva do punho e a hiperflexão dos dedos aumentam significativamente o risco de fadiga e de inflamação tendinosa.

As patologias mais comuns incluem tendinites, tenossinovites e síndrome do túnel cárpico. Em casos mais graves, pode surgir a distonia focal, uma perturbação neurológica descrita por Altenmüller (2003) como resultado de reorganização mal adaptativa do córtex motor. Esta condição, caracterizada por contrações involuntárias e perda de controlo seletivo dos dedos, é particularmente devastadora, uma vez que o músico mantém a força e a sensibilidade, mas perde a coordenação fina necessária à execução precisa.

A cultura musical tradicional, marcada por ideais de resistência e virtuosismo, tende a normalizar a dor e o desconforto. Ackermann e Driscoll (2010) alertam que muitos músicos ignoram sintomas iniciais, acreditando que a dor é inevitável no processo de aperfeiçoamento técnico. Esta atitude, enraizada em décadas de pedagogia centrada na repetição, tem consequências severas como atrasos no diagnóstico, agravamento e prolongamento das lesões e afastamento temporário ou definitivo da performance.

Quelhas (2015) e Soares (2016) relatam que mais de 60% dos músicos de orquestra e bandas filarmónicas apresentam sintomas de dor ou desconforto recorrente, especialmente em membros superiores. Zaza (1998) identifica queixas semelhantes entre estudantes de piano, com prevalência de dores cervicais e tensão nos antebraços, associadas a posturas estáticas e ausência de pausas durante o estudo. Estes dados confirmam que o panorama nacional reflete a tendência global e sublinham a necessidade de intervenção preventiva e pedagógica.

A análise integrada destas fontes permite compreender que as lesões pianísticas são fenómenos complexos que envolvem fatores fisiológicos, psicológicos e pedagógicos. O corpo adoce não apenas pela sobrecarga física, mas também pela ausência de

⁹ O termo *Playing-Related Musculoskeletal Disorders* (PRMD) foi introduzido por Zaza (1998) para designar perturbações musculoesqueléticas diretamente associadas à execução instrumental.

escuta e pela dissociação entre gesto e intenção. O ensino técnico que ignora a dimensão somática do intérprete converte o corpo em instrumento de tensão, e não de expressão. Assim, a prevenção das lesões começa com a transformação da pedagogia: da repetição automática para a consciência gestual e auditiva.

2.2. Causas e fatores de risco

As lesões relacionadas com a prática pianística têm origem multifatorial, resultando da interação entre fatores biomecânicos, psicológicos, ambientais e pedagógicos (Baadjou et al., 2017; Chan & Ackermann, 2014).

Os fatores psicológicos têm um papel relevante. Kenny (2011) descreve a ansiedade de performance como um estado de hipervigilância que desencadeia tensão muscular generalizada. Lisboa (2014) acrescenta que o perfeccionismo e a autocritica excessiva promovem comportamentos de sobrecarga, nos quais o aluno repete passagens difíceis até ao limite físico. Os fatores ambientais e institucionais também contribuem para o problema. Rickert et al. (2013) destacam a inadequação ergonómica de mobiliário e instrumentos nas escolas e salas de ensaio. Sousa (2014), aponta para a falta de programas de educação corporal como lacuna estrutural no ensino superior de música. Em contextos académicos onde o rendimento técnico é sobrevalorizado, a prevenção de lesões tende a ser secundarizada, perpetuando hábitos de estudo extenuantes e pouco conscientes.

Por fim, a dimensão pedagógica é talvez a mais determinante, pois constitui o espaço onde os fatores anteriores convergem. Ackermann e Driscoll (2010) observam que professores sem formação em anatomia ou fisiologia aplicam metodologias baseadas na tradição e na intuição, muitas vezes desajustadas ao corpo. Em contraste, Sándor (1981) e Taubman (1990) propuseram modelos de ensino que respeitam a mecânica natural e a eficiência ergonómica. A diferença entre ambos não é de princípio, mas de foco: Sándor descreve o movimento ideal; Taubman ensina a reeducá-lo. No ensino avançado, a abordagem biomecânica permite prevenir patologias profissionais. Estudos de Ackermann e Adams (2004) indicam que 60 % dos pianistas sofrem, em algum momento, de dores musculoesqueléticas relacionadas com o estudo prolongado. O conhecimento anatómico básico — posição neutra do punho, alinhamento das articulações, alternância de esforço e repouso — é, portanto, uma ferramenta de saúde artística.

A prevenção das lesões depende, portanto, da qualidade do estudo e não da intensidade. Baadjou et al. (2017) apontam que sessões curtas e intercaladas por pausas ativas promovem melhor consolidação motora e menor fadiga do que longos períodos de repetição.

2.3. Pedagogia e a prevenção de lesões

Muitos pianistas em formação enfrentam o dilema entre a consciência técnica e a espontaneidade musical. No ensino inicial, essa consciência é promovida por meio da exploração natural do movimento. O aluno é incentivado a perceber o peso dos braços, a diferença entre tocar com o pulso fixo e com o pulso solto, a relação entre respiração e fraseado. Exercícios simples, como tocar uma nota longa enquanto se observa o relaxamento do ombro, introduzem desde cedo a ideia de que o som nasce do corpo e não do esforço. À medida que o estudante progride, o treino técnico deve incorporar noções de biomecânica elementar: como as articulações funcionam, onde se localizam os eixos de rotação, como o peso do braço pode ser transmitido aos dedos. Este conhecimento evita hábitos incorretos e aumenta a eficiência motora.

A elevada prevalência de lesões entre pianistas tem levado a uma valorização do papel da consciência corporal no ensino instrumental. Nas últimas décadas, a educação somática consolidou-se como campo interdisciplinar que une movimento, percepção e reeducação motora. O seu objetivo não é corrigir o corpo de fora para dentro, mas reorganizar a percepção interna do gesto, restabelecendo o equilíbrio funcional e a economia do movimento. A Técnica Alexander, desenvolvida por Frederick Matthias Alexander em 1932, parte da observação dos padrões de tensão involuntária e propõe a inibição consciente desses hábitos, substituindo-os por direções intencionais de movimento. No contexto pianístico, esta abordagem traduz-se em evitar movimentos automáticos — como elevar os ombros ou projetar a cabeça para a frente — e em restaurar o alinhamento entre cabeça, pescoço e coluna. Valentine et al. (1995) referem que músicos treinados nesta técnica apresentaram redução significativa da dor cervical e melhoria do controlo respiratório e gestual. O Método *Feldenkrais*, criado por Moshe Feldenkrais em 1972, propõe um modelo de aprendizagem somática baseado em movimentos lentos e na atenção às sensações corporais. A sua lógica é a da experimentação e descoberta onde o aluno é convidado a explorar alternativas. Essa abordagem desenvolve a capacidade de autorregulação motora e emocional, favorecendo o equilíbrio postural. Estudos recentes como o de Baadjou et al., (2017) apontam para melhorias consistentes na variabilidade motora e na diminuição da ansiedade física e mental após a aplicação de programas baseados em Feldenkrais. Este modelo pode ser aplicado através de movimentos lentos fora do piano tais como o deslizar do braço sobre a perna, mover os ombros alternadamente, sentir a rotação natural da cabeça. O *body mapping*, desenvolvido por Barbara Conable (2000) e ampliado por Lea Pearson (2006), parte da premissa de que cada músico possui um mapa corporal interno que orienta o movimento. Quando esse mapa é impreciso, o gesto torna-se ineficiente e doloroso. Reeducar esse mapa significa reconstruir a imagem corporal correta, conduzindo a uma execução mais coordenada e livre.

Embora distintas, estas abordagens partilham da ideia de que a reeducação do gesto começa pela percepção. A técnica, vista sob esta ótica, não é apenas uma repetição de padrões, mas um exercício de atenção e de consciência. A integração da educação somática na pedagogia pianística transforma o estudo técnico num processo de consciência corporal..

Estudos longitudinais demonstram que músicos que praticam regularmente exercícios de consciência corporal apresentam menor incidência de lesões músculo-esqueléticas e maior resistência à fadiga (Ackermann & Driscoll, 2010; Kok, 2016). A ergonomia postural reduz a pressão nos tendões flexores e extensores, melhora a circulação e estabiliza o tônus muscular. A postura equilibrada torna-se, assim, uma ferramenta de longevidade artística.

2.4. Dimensão psicológica e autorregulação

A execução pianística, além de um desafio físico, é uma experiência emocional intensa. O controlo motor fino depende de estados mentais equilibrados, e a instabilidade emocional pode refletir-se diretamente na qualidade do gesto. A relação entre corpo e mente é, neste contexto, indissociável.

A investigação recente aponta para a eficácia de técnicas de *mindfulness*¹⁰ e de relaxamento respiratório na redução da ansiedade e da dor percebida (Baadjou et al., 2017; Chan & Ackermann, 2014). Ackermann (2015) sublinha que a ansiedade em palco decorre frequentemente da dissociação entre pensamento e corpo. O trabalho pedagógico deve, portanto, favorecer a integração psicofísica. Nas aulas de conjunto ou audições, o docente pode simular o ambiente de palco: pedir ao aluno que entre, cumprimente o público e se sente conscientemente ao piano, observando a respiração antes de tocar. Este ritual constrói confiança corporal e reduz o impacto emocional da performance real. Segundo Soares (2016), a inclusão de exercícios de respiração consciente e visualização corporal em aulas de instrumento, promove maior estabilidade emocional e melhoria da qualidade sonora. Os alunos relataram sensação de “presença corporal” e diminuição do medo do erro, resultado que confirma a importância da autorregulação psicológica como componente essencial da técnica. A noção de *flow*, proposta por Csikszentmihalyi (1990), ajuda a compreender este fenómeno. Trata-se de um estado de envolvimento total em que a consciência do corpo e da tarefa se unificam. Pianistas que atingem este estado descrevem-no como uma experiência de leveza, clareza e prazer intrínseco.

A pedagogia pianística contemporânea deve, portanto, integrar estratégias explícitas de autorregulação, como exercícios respiratórios, momentos de pausa consciente, reflexão pós-performance e diálogo aberto sobre emoções. O ambiente pedagógico torna-se, assim, espaço de segurança psicológica, condição indispensável para o desenvolvimento técnico e expressivo. O corpo performativo não é apenas o executor da vontade artística; é o primeiro recetor da emoção. António Damásio (2010) demonstrou que as emoções são fenómenos corporais antes de se tornarem conscientes. Quando o pianista sente tensão ou fragilidade, essa emoção altera o tônus muscular e, por consequência, o som. O ensino deve, por isso, abordar a dimensão emocional como componente física da interpretação. Um aluno ansioso tende a contrair o trapézio e os antebraços; um aluno inseguro levanta os ombros e reduz a amplitude

¹⁰ Mindfulness significa viver plenamente momento a momento, com consciência de tudo o que está a acontecer nas nossas vidas, intencionalmente e com propósito.

gestual. O professor, observando esses sinais, pode introduzir exercícios de respiração rítmica, alongamentos suaves ou pequenas pausas de centragem. Estes momentos de atenção somática não servem apenas para relaxar, mas para restabelecer o fluxo energético entre corpo e som.

A dimensão psicológica da performance revela que a técnica e a emoção não são domínios separados, mas faces de um mesmo processo. O gesto expressivo nasce de uma mente serena e de um corpo disponível. Aprender a tocar é aprender a escutar-se, fundamento da consciência corporal.

2.5. O Papel do professor

Ensinar o aluno a reconhecer os seus limites físicos e emocionais é formar um artista sustentável. O ensino do piano é, antes de tudo, uma transmissão de experiência corporal. Cada gesto que o professor executa ou demonstra constitui uma forma de linguagem que ultrapassa a verbalização. O corpo do docente funciona como primeiro espelho do aluno: nele se refletem hábitos posturais, tensões, respiração e ritmo. Ensinar a tocar implica, assim, ensinar a habitar o corpo de modo funcional e expressivo. A pedagogia pianística moderna reconhece que o desenvolvimento técnico não pode ser dissociado da percepção física e emocional do som; o corpo que ensina é simultaneamente corpo que escuta, sente e comunica. O professor é mediador entre a teoria e a prática, entre o pensamento musical e a sua realização física. A forma como se senta, move os braços, respira e escuta traduz implicitamente a sua conceção de música. Rudolf Steiner (1923) afirmava que “ensinar é, antes de tudo, tornar visível o invisível”, e o corpo do professor cumpre essa função ao tornar visível o som. Um gesto sereno transmite confiança, enquanto um gesto tenso induz ansiedade. Por essa razão, a formação do professor de piano deve incluir consciência postural e treino somático, entendidos não como complemento metodológico, mas como fundamento epistemológico do ensino artístico. A dimensão pedagógica do gesto é essencialmente comunicativa. O modo como o professor se move influencia a percepção emocional do aluno e o clima da aula. Um corpo calmo e atento cria um ambiente de confiança e disponibilidade, enquanto a impaciência corporal gera insegurança. Suzuki (1969) sintetiza esta dimensão afetiva ao afirmar que “as crianças aprendem mais com o coração do que com o ouvido”.

No contexto da aula, a comunicação entre professor e aluno ocorre tanto por palavras como por movimentos. Swanwick (1999) observa que “o conhecimento musical é, em grande medida, tácito e partilhado através da imitação e da empatia”. Ao demonstrar um toque, o docente convida o aluno a reproduzir não apenas a ação, mas a sensação associada. Esta partilha sensorial constitui o núcleo da pedagogia somática: aprender através da experiência corporal mediada pelo outro. O ensino assume, assim, uma forma dialógica, em que o gesto orienta sem impor. Esta abordagem exige um vocabulário pedagógico preciso. Conceitos como “peso”, “apoio”, “impulso” ou “resistência” devem ser contextualizados e demonstrados fisicamente. O docente pode recorrer a analogias concretas — o peso de uma maçã na mão, a ondulação de uma onda, o voo de um pássaro — que traduzem ideias abstratas em sensações tangíveis.

A pedagogia somática baseia-se neste princípio de concretização: pensar com o corpo. Quando a metáfora se manifesta num gesto reconhecível, a aprendizagem adquire maior profundidade cognitiva e emocional.

O ensino do corpo é inseparável do ensino da escuta. A percepção sonora emerge da percepção tátil: distinguir a resistência da tecla, o retorno do martelo ou a vibração do som no ar desenvolve uma escuta háptica. O professor orienta essa sensibilidade por meio de perguntas que articulam gesto e reflexão — “Que tipo de som produziste?”, “O que sentiste nos dedos?” — transformando a aula num espaço de descoberta consciente da relação entre causa e efeito. A expressividade corporal deve integrar igualmente a dimensão cénica. A preparação para o palco começa na aula, através da atenção às entradas, posturas e gestos fora do teclado. A consciência espacial — sentar, levantar, agradecer — faz parte do discurso musical e reforça a autoconfiança, contribuindo para a redução da ansiedade performativa. O palco surge, assim, como prolongamento natural da prática pedagógica. O corpo do aluno é o espaço onde a aprendizagem se constrói. Piaget (1952) e Vygotsky (1978) referem que o conhecimento emerge da interação entre ação e reflexão. O professor atua nessa zona de desenvolvimento proximal, orientando o estudante a transformar sensação em compreensão. Perguntas dirigidas à experiência corporal estimulam o raciocínio somático e promovem autonomia técnica.

O corpo do professor é também instrumento de observação. Ensinar interpretação implica analisar a relação do aluno com o teclado: alinhamento postural, coordenação dos membros, apoio e respiração. Pequenas correções podem transformar a sonoridade e prevenir tensões crónicas. Este olhar deve ser simultaneamente clínico e respeitador da individualidade gestual do aluno. A consciência corporal assume configurações distintas ao longo dos níveis de ensino. Na iniciação, o objetivo é desenvolver o sentido de corpo-instrumento, explorando o peso natural do braço e a relação entre gesto e som. No ensino básico, a prioridade recai sobre coordenação, equilíbrio e escuta consciente, através de exercícios rítmicos e de verbalização da experiência corporal. No ensino secundário e complementar, a pedagogia somática adquire carácter interpretativo, integrando gesto e intenção artística. Já no ensino superior, o corpo do intérprete torna-se objeto de investigação reflexiva, recorrendo a ferramentas como gravação em vídeo e métodos complementares, entre os quais a Técnica Alexander, o Feldenkrais ou o *Body Mapping*. Conable (2000) sublinha que “corrigir o mapa corporal é corrigir o gesto musical”.

A pedagogia corporal desempenha igualmente uma função preventiva. As lesões músculo-esqueléticas e a ansiedade de performance são problemas recorrentes entre pianistas. Ensinar o corpo é ensinar segurança, através da introdução de pausas, aquecimento, relaxamento e estratégias de autorregulação. Estas práticas consolidam hábitos saudáveis e promovem uma pedagogia do cuidado.

Num contexto marcado pela dispersão da atenção, o corpo surge como âncora do presente. Exercícios de concentração sensorial — sentir a temperatura da tecla, o contacto do pedal ou o eco da ressonância — e momentos de escuta silenciosa no final da aula reforçam a integração entre corpo, som e consciência, encerrando o processo de aprendizagem com presença e tranquilidade. A dimensão ética da pedagogia

corporal manifesta-se na relação empática entre professor e aluno. Ensinar técnica sem atenção ao corpo do outro reduz a educação a instrução mecânica. Ao reconhecer a vulnerabilidade e a singularidade física de cada estudante, o docente cria um espaço de segurança emocional que favorece a criatividade e a autonomia.

A longo prazo, a pedagogia transforma a identidade profissional do pianista. O aluno formado num ambiente corporalmente consciente desenvolve capacidade de gestão de energia, prevenção de lesões e expressão musical natural. A técnica converte-se em autoconhecimento e a interpretação em extensão da saúde. A formação do corpo docente, enquanto coletivo, deve acompanhar esta evolução. Em muitos contextos institucionais, o ensino técnico ainda prevalece sobre a consciência física. Programas de formação contínua em ergonomia, biomecânica e psicologia do movimento são fundamentais para garantir práticas pedagógicas sustentáveis. A integração entre ciência e arte fortalece a qualidade do ensino e a longevidade profissional.

Em síntese, o corpo que ensina é corpo que partilha conhecimento vivo. Cada gesto pedagógico encerra uma filosofia de cuidado e de relação. O professor de piano é simultaneamente artista e investigador do movimento humano, cuja tarefa é despertar consciência. Ensinar o corpo é ensinar o som, e ensinar o som é ensinar a escutar-se. Perante o percurso desenvolvido neste capítulo, torna-se evidente que a consciência corporal constitui a base da prática pianística. A literatura especializada converge na compreensão da técnica, da expressão e da pedagogia como fenómenos somático-cognitivos, perspetiva reforçada pela investigação contemporânea em cognição musical incorporada e neurociência da performance. A evidência empírica aponta que a execução instrumental envolve acoplamento funcional entre redes auditivas e motoras, num ciclo contínuo de *feedback* sensorio-motor. Esta base científica sustenta a máxima pedagógica de que o gesto é escuta e legitima metodologias que integram respiração, preparação cinética e imagética sonora no estudo quotidiano.

Na psicologia da performance, a investigação confirma tanto a função comunicativa do movimento expressivo como a eficácia de intervenções psicofisiológicas na gestão da ansiedade. A pedagogia que integra respiração, atenção somática e rotinas pré-palco alinha-se, assim, com a melhor evidência disponível. Destas referências decorrem três consequências estruturais: a técnica como saber incorporado; a expressividade como comunicação somático-visual; e a pedagogia do corpo como pedagogia do cuidado. Estas dimensões permitem reinterpretar as diferentes escolas pianísticas como gramáticas corporais distintas, fundamentadas em critérios históricos, anatómicos e expressivos. A reflexão conduz à proposta de um modelo integrado de formação pianística que articula fundação somático-funcional, alfabetização estética incorporada, prática deliberada com autorregulação e cuidado com a saúde do músico. Este núcleo somático-cognitivo estabelece uma base teoricamente consistente, empiricamente informada e pedagogicamente aplicável para a formação pianística contemporânea. Esta perspetiva redefine igualmente a relação entre professor e aluno. O docente assume-se como investigador do corpo do outro, promovendo um diálogo pedagógico baseado na observação, na escuta e na coaprendizagem. Brito da Cruz (2018) designa esta abordagem como “pedagogia do encontro”, em que a autoridade do professor reside na capacidade de despertar a autonomia percetiva do estudante.

Nos níveis avançados, a consciência corporal torna-se inseparável da dimensão artística da performance. A coordenação entre respiração, gesto e intenção expressiva contribui para uma execução mais natural e expressiva. A literatura sobre Body Mapping destaca que a qualidade do som produzido pelo músico está diretamente relacionada com a qualidade e liberdade do movimento corporal (Conable, 2000)

Em Portugal, diversas instituições de ensino superior musical têm vindo a integrar práticas de consciência corporal na formação de intérpretes, acompanhando uma tendência europeia de maior atenção à saúde e à eficiência motora dos músicos. Na literatura internacional sobre pedagogia instrumental, vários autores sublinham que a qualidade da expressão musical depende da coordenação entre gesto, respiração e intenção sonora. A investigação sobre *Body Mapping* e movimento expressivo demonstra que a organização corporal do intérprete influencia diretamente o fraseado e a produção sonora (Conable, 2000; Godøy & Leman, 2010).

Reflexão

A consciência corporal não é apenas um instrumento técnico; é fundamento epistemológico da arte pianística. Varela, Thompson e Rosch (1991) defendem que o conhecimento emerge da ação. No contexto musical, isso significa que compreender uma obra implica habitá-la fisicamente. O ensino deve, portanto, articular análise teórica e experimentação gestual: o aluno analisa uma cadência enquanto sente o peso do movimento descendente, ou estuda a estrutura rítmica enquanto percebe a alternância muscular entre tensão e repouso. O corpo torna-se, assim, meio de investigação e compreensão estética.

A técnica postural ao piano propõe uma visão do pianista como organismo integrado, em que o gesto é simultaneamente motor, cognitivo e afetivo. A técnica postural constitui o ponto de interseção entre ciência e arte, entre prevenção e expressão. O domínio consciente do corpo não limita a liberdade criativa; pelo contrário, amplia-a, permitindo explorar uma ampla gama de possibilidades sonoras sem comprometer a saúde. Ao articular biomecânica, consciência somática e pedagogia reflexiva, este modelo oferece um caminho sustentável para a performance pianística contemporânea, equilibrando virtuosismo e bem-estar. Do ponto de vista ético e formativo, o ensino do corpo interpretativo desenvolve competências transversais como atenção, disciplina, autoconhecimento e empatia. O aluno aprende a escutar o outro, a respeitar o tempo e o silêncio, a equilibrar esforço e entrega. A pedagogia do corpo afirma-se, deste modo, como pedagogia da presença: estar inteiro no som, consciente do gesto e do significado. O sucesso técnico deixa de ser medido exclusivamente pela precisão digital, passando a incluir critérios de saúde, autoconsciência e expressividade. O professor assume uma função interdisciplinar, colaborando com fisioterapeutas, psicólogos e especialistas em ergonomia, integrando corpo, emoção e pensamento crítico na formação do músico. A preparação performativa não se esgota no treino técnico. Ericsson (1993) sublinha que a prática deliberada requer simulação contextual. Ensinar a performance implica orientar o aluno a reproduzir mentalmente o ambiente do concerto — imaginar o público, o espaço acústico, o silêncio. Exercícios de visualização, em que a obra é executada mentalmente com postura e gestos reais, mas sem som, revelam-se eficazes na consolidação da memória motora, promovendo autoconfiança e estabilidade emocional.

A performance pianística moderna exige ainda consciência intercultural. Cada repertório implica um modo específico de estar corporalmente: o toque percussivo e rítmico de Bartók requer energia vertical e ataque firme; o impressionismo de Debussy solicita horizontalidade e suspensão do peso; o classicismo de Haydn exige clareza e leveza. Ensinar estas diferenças não se limita à explicação estilística, mas envolve educar o corpo para múltiplas linguagens. Sessões de interpretação comparada, nas quais o mesmo excerto é tocado segundo abordagens históricas distintas, permitem relacionar sensações físicas e resultados sonoros.

A dimensão pedagógica não pode ignorar o papel do corpo do professor. O modo como o docente se move, respira e demonstra constitui um modelo implícito para o aluno. A comunicação não verbal do educador é uma ferramenta didática decisiva: professores conscientes da sua própria postura e respiração projetam confiança e serenidade, influenciando diretamente o comportamento corporal dos estudantes. A

formação de professores de piano deve, por isso, incluir módulos de consciência corporal e prevenção de lesões, garantindo uma orientação pedagógica segura e coerente.

Capítulo II –Elaboração de um manual de consulta e leitura rápida sobre postura na iniciação pianística

A fase de iniciação pianística é determinante na formação técnica e expressiva do músico. É neste período que se constroem as bases motoras, cognitivas e sensoriais que sustentam o desenvolvimento posterior. No entanto, é também uma fase em que se formam hábitos corporais duradouros, positivos ou negativos, que podem influenciar todo o percurso futuro do estudante. Neste contexto, o presente capítulo apresenta a componente prática desta investigação: a elaboração de um manual de consulta e leitura rápida sobre postura ao piano, destinado a alunos do ensino básico e aos seus encarregados de educação, com o objetivo de promover uma prática saudável desde os primeiros contactos com o instrumento.

O manual, concebido como ferramenta pedagógica de apoio, pretende:

- Auxiliar os alunos na adoção de uma postura correta e natural durante o estudo individual;
- Fornecer aos encarregados de educação um instrumento de consulta simples que lhes permita acompanhar e apoiar o estudo dos filhos, de forma informada com as orientações do professor;
- Favorecer a comunicação entre professor, aluno e família, promovendo a continuidade das boas práticas corporais fora do contexto da aula.

Deste modo, o manual não é apenas um guia técnico, mas um meio de mediação educativa, orientado para a sensibilização e consciencialização corporal no início da aprendizagem pianística.

1. Fundamentação pedagógica

Ensinar o aluno a sentir o apoio dos pés e o contacto com o banco é fundamental para a estabilidade do tronco e dos braços. Quando o apoio inferior é firme, o gesto superior torna-se livre. A tensão excessiva dos ombros, comum em estudantes jovens, resulta frequentemente da ausência dessa base. O professor deve incentivar a perceção do corpo como unidade vertical, em que a energia sonora flui de baixo para cima e regressa ao solo no final de cada frase.

A literatura sobre pedagogia pianística reconhece que a consciência postural precoce é essencial para a formação de uma técnica sólida e expressiva (Gerling & Melo, 2021; Macedo, 2010; Llobet & Odam, 2007). Quando negligenciada, a postura incorreta pode originar automatismos motores prejudiciais, difíceis de corrigir mais tarde e potencialmente geradores de desconforto físico ou dor. Autores como Altenmüller e Jabusch (2010) salientam que muitos padrões de tensão se consolidam nos primeiros anos de estudo, devido à ausência de orientação ergonómica sistemática. Por outro lado, investigações em educação somática mencionam que a introdução precoce de princípios corporais conscientes favorece não só a eficiência motora, mas também a expressividade musical e a autoconfiança do aluno (Valentine, Fitzgerald & Gorton, 1995). Neste sentido, o manual desenvolvido nesta investigação visa prevenir hábitos posturais inadequados através de uma linguagem acessível, visual e adaptada.

O envolvimento dos encarregados de educação foi considerado essencial, uma vez que estes desempenham um papel ativo no acompanhamento diário do estudo. Contudo, a maioria não possui formação musical ou conhecimento técnico suficiente para orientar o aluno com segurança. Assim, o manual procura traduzir princípios ergonómicos complexos em instruções simples, promovendo a continuidade das boas práticas em casa e evitando interferências incorretas.

2. Metodologia de elaboração

A conceção do manual seguiu uma abordagem qualitativa e pedagógica aplicada, apoiada na experiência do autor do presente documento como professor de piano. O processo decorreu entre janeiro e maio de 2025, organizado em quatro fases:

2.1. Diagnóstico e observação pedagógica

Durante as aulas individuais e de conjunto, foram observados comportamentos posturais frequentes em alunos do ensino básico:

- Projeção excessiva do tronco em direção ao teclado;
- Ombros elevados e tensão nos antebraços;
- Desalinhamento entre cabeça, pescoço e coluna;
- Falta de estabilidade pélvica (mau apoio nos ísquios);
- Uso excessivo da força nos dedos e bloqueio respiratório.

Estas observações coincidem com estudos de Ackermann (2012) e Orlandi, Silva & Costa (2020), que identificam padrões semelhantes em jovens pianistas. A análise destas dificuldades serviu de base para definir os conteúdos prioritários do manual.

2.2. Seleção dos conteúdos

A partir da literatura e da prática pedagógica, foram selecionados os seguintes eixos temáticos fundamentais:

- Postura sentada e alinhamento corporal;
- Altura e posição do banco;
- Distância ao teclado e relação com o instrumento;
- Mobilidade dos braços e libertação dos ombros;
- Respiração e relaxamento durante o toque;
- Estratégias de pausa e recuperação entre momentos de estudo.

Cada ponto é apresentado de forma breve, com ilustrações, instruções passo a passo e linguagem clara.

2.2.1. Redação e design pedagógico

O manual foi concebido num formato visual e modular, pensado para ser consultado rapidamente por alunos e familiares. Cada página inclui:

- Um título ilustrativo (ex.: “Como sentar-se bem ao piano”);
- Um esquema visual ou fotografia demonstrativa;
- Um bloco de recomendações práticas (com linguagem positiva e inclusiva: “Mantém os ombros soltos”, “Sente o peso do corpo nos ossos da bacia”);

2.3. Estrutura e conteúdo do manual

O manual é composto por seis secções temáticas, cada uma estruturada para responder a necessidades concretas:

Secção	Conteúdo principal	Objetivo pedagógico	Público-alvo direto
1. Postura e posição ao piano	Altura do banco, apoio nos ísquios, alinhamento coluna-cabeça	Promover estabilidade e conforto desde o início	Aluno e encarregado de educação
2. Os braços e o peso natural	Transferência de energia e fluidez de movimento	Evitar rigidez e tensão precoce	Aluno
3. Respiração e concentração	Coordenação respiratória com o gesto musical	Reduzir ansiedade e rigidez	Aluno
4. Pausas e alongamentos curtos	Estratégias simples entre blocos de estudo	Prevenir fadiga e automatismos	Aluno e encarregado de educação
5. Erros comuns e correções simples	Ilustrações comparativas de boas e más posturas	Sensibilizar para a autoavaliação corporal	Encarregado de educação
6. Corpo, som e expressão	Ligação entre gesto e som	Desenvolver consciência expressiva desde cedo	Aluno

Cada secção termina com um espaço de “Observações do professor”, para anotações personalizadas, reforçando a comunicação entre o docente, o aluno e o encarregado de educação.

2.4. Discussão e implicações pedagógicas

A elaboração deste manual revelou-se um processo de reflexão pedagógica profunda sobre o papel do corpo na aprendizagem musical inicial. O facto de incluir os encarregados de educação como parte integrante do processo pode representar um elemento distinto ao modelo tradicional de ensino instrumental, frequentemente centrado apenas na relação professor-aluno.

Em termos pedagógicos, o manual pretende contribuir da seguinte forma:

- Aumento da autonomia do aluno, ao oferecer-lhe um meio visual de autoavaliação;
- Envolvimento da família como parceira no processo educativo, promovendo práticas de estudo mais saudáveis e conscientes;
- Reforço das orientações entre a aula e o estudo em casa;
- Introdução desde a fase inicial do estudo da consciência corporal, prevenindo a criação de padrões motores inadequados.

De acordo com Kaplan (2012), a literacia em saúde deve ser considerada parte integrante da formação artística, permitindo que o estudante compreenda o corpo como instrumento expressivo e não apenas funcional. O manual responde a essa necessidade ao transformar o conhecimento técnico em aprendizagem experiencial acessível.

2.5. Perspetivas futuras

O manual que será apresentado seguidamente, poderá servir de base a desenvolvimentos futuros, nomeadamente:

- A criação de vídeos didáticos curtos que demonstrem as posturas corretas descritas;
- A integração do material em programas institucionais;
- O alargamento do projeto a outros instrumentos, adaptando os princípios ergonómicos;
- A realização de um estudo longitudinal que avalie o impacto do manual na evolução postural dos alunos ao longo de um ano letivo.

Estas perspetivas abrem caminho para uma pedagogia mais integrada, colaborativa e orientada para o bem-estar do jovem músico.

2.6. Considerações finais do capítulo

O manual de consulta e leitura rápida desenvolvido nesta investigação pretende constituir uma proposta pedagógica complementar no contexto do ensino do piano em Portugal. Ao conjugar ergonomia, somática e linguagem pedagógica acessível, oferece um modelo de educação corporal preventiva e participativa, em que o aluno aprende a

sentir-se no instrumento e o encarregado de educação passa a ser um aliado no processo formativo.

Mais do que corrigir posturas, este projeto visa formar consciências corporais e musicais. Ensinar postura é, neste contexto, ensinar concentração, equilíbrio e escuta. O corpo, desde o início da aprendizagem, é tratado como elemento expressivo e sensível — o verdadeiro primeiro instrumento do pianista.

3. Manual ilustrado



Índice

1. Introdução
2. Preparar o corpo antes do estudo
3. Como te deves sentar corretamente ao piano
4. Posição dos braços, mãos e ombros
5. O corpo e o som
6. Relaxar o corpo depois do estudo
7. Conclusão

1. Introdução

Bem-vindo ao Manual Ilustrado de Postura ao Piano!

Este guia foi criado especialmente para ajudar crianças a desenvolver uma relação saudável com o piano, tendo o foco na importância de uma postura correta.

Aprender a tocar piano vai muito além de dominar notas e acordes. Uma postura adequada é fundamental para:

- Prevenir lesões e desconforto durante a prática;
- Melhorar a técnica e fluidez dos movimentos;
- Promover uma experiência musical mais agradável;
- Desenvolver capacidades motoras de forma saudável.

Este manual apresenta, de forma clara e ilustrada, os princípios básicos da postura ao piano, guiando passo a passo a prática do instrumento.

2. Preparar o corpo antes do estudo

Antes de te sentares ao piano, é essencial preparar o corpo com alguns exercícios simples de alongamento.

Isso ajuda a:

- Ativar a circulação sanguínea
- Reduzir a tensão muscular
- Melhorar a flexibilidade dos dedos e pulsos
- Concentrar a mente na prática musical

Sugestões de alongamentos:

- Erguer suavemente os braços acima da cabeça;
- Rodar os ombros para a frente e para trás;
- Esticar delicadamente os dedos das mãos;
- Mexer levemente o pescoço em círculos;
- Fazer respirações profundas para relaxar;



Reserva 2–3 minutos antes de praticares. Isso fará toda a diferença na qualidade do teu estudo!

3. Como te deves sentar corretamente ao piano

Uma boa postura ao piano é a base para uma técnica sólida e uma experiência musical saudável. Observa estes pontos importantes:

- **Altura do banco:** os antebraços devem ficar paralelos ao chão quando as mãos estão sobre as teclas.

- **Distância do piano:** senta-te próximo o suficiente para alcançar as teclas sem esticar os braços.

- **Posição dos pés:** devem estar bem apoiados no chão ou num apoio adequado.

- **Coluna vertebral:** mantém-na direita, mas sem rigidez, como se uma linha puxasse a tua cabeça para cima.

- **Parte do banco:** senta-te na parte frontal, sem encostar as costas.

Lembra-te: a postura ideal permite movimentos livres e confortáveis. Se algo dói ou causa tensão, ajusta a tua posição.



4. Posição dos braços, mãos e ombros

A posição correta dos membros superiores é essencial para uma técnica eficiente e livre de tensões:

- Ombros: relaxados e ao mesmo nível, nunca encolhidos.
- Braços: devem pender naturalmente dos ombros, sem forçar ou tensionar.
- Mãos e dedos: forma uma cúpula natural sobre as teclas, mantendo os dedos curvados.
- Pulsos: devem estar ao mesmo nível dos antebraços.
- Polegar: toca com a lateral, não com a ponta.



Essa posição permite movimentos rápidos, precisos e confortáveis, fundamentais para o desenvolvimento técnico.

5. O corpo e o som

O piano não é apenas um instrumento que produz som — é uma extensão do corpo e das tuas emoções.

Uma postura adequada permite:

- Expressividade musical: o corpo livre acompanha e expressa as nuances da música;
- Controlo dinâmico: uma postura relaxada facilita variações de volume e intensidade;
- Fluidez técnica: movimentos naturais permitem transições suaves entre notas;
- Conexão emocional: quando o corpo está livre, a música flui diretamente do coração;

6. Relaxar o corpo depois do estudo

Tal como é importante preparar o corpo antes da prática, também é essencial relaxá-lo no fim do estudo. Este momento ajuda a:

- Eliminar tensões acumuladas durante a prática;
- Fixar positivamente a experiência musical;
- Prevenir fadiga muscular;
- Promover bem-estar físico e mental.



Sugestão:

- Senta-te confortavelmente com as mãos no colo;
- Fecha os olhos e respira profundamente três vezes;
- Imagina que cada parte do corpo fica progressivamente mais leve;
- Recorda os momentos positivos da prática;
- Agradece ao teu corpo pelo trabalho realizado.

Reserva 2–3 minutos depois de praticares. Isso fará toda a diferença na qualidade do teu estudo!

7. Conclusão

Parabéns por dedicares tempo ao desenvolvimento de uma postura saudável ao piano!

Lembra-te que:

- A técnica correta é um processo contínuo de refinamento;
- Cada dia de prática consciente constrói a tua habilidade;
- Ouvir o teu corpo é tão importante quanto ouvir a música;
- O prazer da música nasce da harmonia entre técnica e expressão;

Continua a praticar com consciência corporal, paciência e amor pela música. Com dedicação e postura adequada, estarás no caminho certo para uma jornada musical gratificante e saudável.

Mensagem final: deixa a tua música fluir livremente através de um corpo bem preparado e um coração aberto!

Observações finais

O presente relatório de estágio teve como propósito analisar e integrar técnicas posturais e corporais na prática pianística, com o objetivo de promover uma abordagem mais saudável, consciente e sustentável do estudo do instrumento. Partindo da constatação de que o corpo é simultaneamente o meio e o veículo da expressão artística, procurou-se compreender de que forma a educação postural pode contribuir para a eficiência técnica e para o bem-estar físico e psicológico do pianista.

Na Parte I – Prática de Ensino Supervisionada, a observação, planificação e reflexão crítica realizadas no Conservatório de Música do Porto confirmaram a relevância de uma intervenção pedagógica assente na adequação metodológica às necessidades individuais dos alunos e na consistência do acompanhamento do seu processo de aprendizagem. A análise das aulas de piano e de música de câmara evidenciou que dificuldades técnicas e musicais (como instabilidade rítmica, controlo do som, coordenação, articulação e fluência do discurso) tendem a agravar-se quando existem padrões de movimento pouco eficientes, tensão excessiva ou ausência de referências corporais claras no estudo diário. Assim, esta vertente permitiu concluir que o trabalho pedagógico ganha eficácia quando inclui a observação do corpo em ação, a clarificação de hábitos de estudo e a orientação do aluno para uma prática mais consciente e autorregulada.

Na Parte II – Projeto de Investigação, o Capítulo I permitiu consolidar um enquadramento que sustenta a necessidade de integrar as técnicas posturais ao piano na pedagogia pianística. A articulação entre contributos da biomecânica, das abordagens somáticas, da cognição incorporada e da investigação sobre saúde do músico reforçou a compreensão do gesto pianístico como fenómeno integrado, em que intenção musical, organização motora e eficiência do movimento condicionam tanto a expressividade como a segurança física. Deste modo, tornou-se claro que a prevenção de lesões não se reduz à correção pontual de “erros” posturais, exigindo antes uma abordagem consistente que favoreça consciência corporal, gestão do esforço, qualidade do movimento e responsabilidade pedagógica por parte do docente.

O Capítulo II traduziu este conhecimento teórico em proposta pedagógica aplicada, através da elaboração de um manual de consulta e leitura rápida sobre postura ao piano, destinado a alunos em fase de iniciação e aos seus encarregados de educação. O manual, apresentado no ponto 3, visa promover desde cedo uma relação saudável com o instrumento, fornecendo orientações práticas sobre postura, respiração, uso do peso e pausas ativas. A sua estrutura visual e linguagem acessível permitem que o material funcione como suporte ao estudo individual e como meio de comunicação entre professor, aluno e família. A elaboração deste manual constituiu não apenas um exercício de síntese pedagógica, mas também um espaço de reflexão sobre o papel do professor de piano enquanto mediador do desenvolvimento integral do aluno. A experiência prática revelou que a introdução precoce da consciência corporal facilita a correção de hábitos, reduz a ansiedade e melhora a fluidez do gesto e da sonoridade. Ao envolver os encarregados de educação no processo, a proposta reforça a

corresponsabilidade educativa e assegura a continuidade das boas práticas posturais fora da aula.

Do ponto de vista científico e artístico, esta investigação confirma que a técnica pianística e a saúde corporal não são domínios independentes, mas dimensões complementares da mesma realidade expressiva. O domínio técnico deve nascer de um corpo equilibrado, livre e atento, capaz de transformar a intenção musical em gesto natural. Como afirmam Conable e Conable (1998), “tocar bem é organizar-se bem no movimento”; o corpo educado é, portanto, condição da arte refinada.

Entre os contributos principais deste trabalho destacam-se a valorização da consciência corporal como eixo estruturante da aprendizagem pianística, a proposta de um modelo pedagógico interdisciplinar que integra princípios somáticos na iniciação ao piano, a criação de um recurso didático inovador — o manual postural — que envolve alunos e encarregados de educação na promoção de hábitos de estudo saudáveis e o estímulo à reflexão docente sobre o papel da saúde e do bem-estar no ensino artístico.

Naturalmente, a investigação apresenta limitações, nomeadamente a ausência de recolha sistemática de dados quantitativos que permitam medir objetivamente o impacto do manual. Esta limitação abre, contudo, perspetivas futuras de investigação, como a realização de estudos longitudinais com grupos experimentais e de controlo, avaliando a evolução postural e técnica ao longo do tempo; a extensão do projeto a outros instrumentos e contextos educativos, o desenvolvimento de versões multimédia do manual, com demonstrações audiovisuais e recursos interativos e possível formação contínua de professores na área da ergonomia e da consciência corporal aplicada à pedagogia musical.

Em síntese, este relatório pretende contribuir para a consolidação de uma pedagogia pianística do corpo consciente — uma pedagogia que reconhece o gesto como pensamento, a postura como expressão e o movimento como caminho para o som. Ao unir técnica e sensibilidade, ciência e arte, propõe-se uma visão do pianista não apenas como executor, mas como ser integrado, atento e expressivo. Mais do que um conjunto de recomendações ergonómicas, o trabalho aqui desenvolvido constitui um convite à escuta profunda do corpo, à valorização do equilíbrio e da naturalidade no ato de tocar.

Referências Bibliográficas

- Ackermann, B., & Adams, R. (2004). The relationship between instrument use and risk of playing-related musculoskeletal problems in music students. *Medical Problems of Performing Artists*, 19(3), 123–126.
- Ackermann, B., & Driscoll, T. (2010). Development of a new instrument for measuring the musculoskeletal load and health of musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 25(3), 95–101.
- Ackermann, B., & Altenmüller, E. (2021). Musicians' health and performance: Preventive strategies and interventions. *Medical Problems of Performing Artists*, 36(1), 1–8.
- Altenmüller, E. (2003). Focal dystonia: Advances in brain imaging and understanding of fine motor control in musicians. *Hand Clinics*, 19(3), 523–538.
- Altenmüller, E., & Jabusch, H.-C. (2010). Focal hand dystonia in musicians: Phenomenology, etiology, and psychological trigger factors. *Journal of Hand Therapy*, 23(2), 144–155.
- Allsop, L., & Ackland, T. (2010). The prevalence of playing-related musculoskeletal disorders in relation to piano players' playing techniques and practicing strategies. *Music Performance Research*, 3, 61–78.
- Baadjou, V. A. E., Roussel, N. A., Verbunt, J. A., Smeets, R. J. E. M., & de Bie, R. A. (2017). Risk factors for musculoskeletal disorders in musicians: A systematic review. *Occupational Medicine*, 67(5), 336–346.
- Ben-Or, N. (1995). *The Alexander Technique for musicians*. London: Faber & Faber.
- Ben-Or, N. (2013). The art of breathing and movement in piano playing: Applying the Alexander Technique. *Piano Journal*, 34(128), 22–27.
- Conable, B., & Conable, W. (1998). *How to learn the Alexander Technique: A manual for students*. Columbus, OH: Andover Press.
- Conservatório de Música do Porto (2024-2027). *Projeto Educativo de Escola*. https://conservatoriodemusicaporto.pt/mages/20242025/ProjetoEducativo/Projeto_Educativo_2024_-_Reviso_para_Conselho_Geral_19_1_2024.pdf
- Furuya, S., & Kinoshita, H. (2008). Organization of the upper limb movement for piano key-depression differs between expert pianists and novice players. *Experimental Brain Research*, 185(4), 581-593.
- Furuya, S., & Altenmüller, E. (2013). Flexibility of movement organization in piano performance. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 173.
- Godøy, R. I., & Leman, M. (Eds.). (2010). *Musical gestures: Sound, movement, and meaning*. Routledge
- Kaufman-Cohen, Y., Portnoy, S., Sopher, R., Baruch-Halaf, L., & Ratzon, N. Z. (2018). The correlation between upper-extremity musculoskeletal symptoms and joint kinematics, playing habits and hand span during playing among piano students. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 19, 274.ke
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford: Oxford University Press.

Leman, M. (2007). *Embodied music cognition and mediation technology*. Cambridge, MA: MIT Press.

Lederman, R. J. (2003). Neuromuscular and musculoskeletal problems in instrumental musicians. *Muscle & Nerve*, 27(5), 549–561.

Llobet, M., & Odam, G. (2007). *The musician's body: A maintenance manual for peak performance*. Aldershot: Ashgate.

Neuhaus, H. (1958). *The art of piano playing*. London: Kahn & Averill.

Pierce, A. (2007). *Deepening musical performance through movement: The theory and practice of embodied interpretation*. Indiana University Press.

Valentine, E. R., Fitzgerald, D. F., & Gorton, T. L. (1995). The effect of lessons in the Alexander Technique on music performance in high-school students. *Medical Problems of Performing Artists*, 10(3), 74-79.

Zaza, C. (1998). Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: A systematic review of incidence and prevalence. *Canadian Medical Association Journal*, 158(8), 1019–1025.