



**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Artes Aplicadas

Frustração na Aprendizagem do Instrumento: Educar para prevenir implicações na motivação e confiança do aluno

Mestrando

Mariana Silva Rodrigues

Orientadores

Professora Doutora Maria de Fátima Carmona Simões da Paixão

Professor Especialista Miguel Jorge Ferreirinha Cardoso da Rocha

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 e Música de Conjunto, realizada sob a orientação científica da Professora Doutora Maria de Fátima Carmona Simões da Paixão e do Professor Especialista Miguel Jorge Ferreirinha Cardoso da Rocha, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

janeiro 2025

Composição do júri

Presidente do júri

Professor Doutor, Henrique Manuel Pires Teixeira Gil

Vogais

Professora Doutora, Maria Luísa Vila-Cova Tender Barahona Corrêa
Professora Coordenadora no Instituto Politécnico de Castelo Branco

Professor Especialista, Miguel Jorge Ferreirinha da Rocha
Professor Coordenador no Instituto Politécnico de Castelo Branco

Dedicatória

Dedico este trabalho, em primeiro lugar, à minha família que são a minha maior fonte de apoio em todos os momentos, em especial aos meus pais, que me incentivaram para que nunca desistisse.

Quero dedicar também aos amigos de todos os momentos, que estiveram sempre lá para mim, principalmente naqueles dias que, pacientemente, ouviram as minhas inseguranças e receios em relação à concretização deste trabalho.

Ao meu avô que, infelizmente, não poderei abraçar no final de tudo isto, mas que sempre se fez sentir no meu coração, nos momentos mais difíceis.

Resumo

O presente Relatório reflete a unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES) desenvolvida no âmbito do Mestrado em Ensino de Música. Divide-se em duas partes, a primeira desenvolvida sobre o estágio pedagógico na unidade curricular de PES realizada ao longo do ano letivo de 2022/ 2023 na Academia de Música e Dança de Alcobaça, onde é exposta a caracterização da Instituição, do aluno de instrumento e da classe de conjunto. Neste, são, ainda, apresentadas as planificações e descrições refletidas de aula e uma reflexão crítica do trabalho desenvolvido. A segunda parte refere-se ao trabalho de investigação, emergente da PES e intitulado “Frustração na Aprendizagem do Instrumento: educar para prevenir implicações na motivação e confiança do aluno”. A aprendizagem de um instrumento pode ter os seus pontos positivos para o desenvolvimento pessoal do aluno, tais como, o desenvolvimento da imaginação e criatividade, a construção da confiança, sentido de responsabilidade e disciplina. Contudo, não existindo um bom método de aprendizagem e estudo, o aluno pode sentir-se frustrado e por conseguinte, desmotivado dificultando o seu processo musical. Desta forma, com esta investigação pretende-se demonstrar a importância de uma boa abordagem ao Instrumento, durante o estudo e a relação existente entre a frustração e a motivação do aluno e como o papel do professor pode ter um grande impacto neste processo de aprendizagem. A metodologia utilizada na investigação tem uma natureza descritiva qualitativa, baseando-se na recolha de informação recorrendo a um inquérito por questionário a alunos de instrumento e análise dos dados obtidos, com recurso a técnicas de estatísticas descritivas, procurando refletir se a frustração é algo recorrente na aprendizagem do instrumento e que estratégias utilizam para ultrapassá-la.

Palavras chave

Frustração, Aprendizagem, Motivação, Resiliência, Confiança.

Abstract

This internship report reflects on the Supervised Teaching Practice (STP) developed as part of a curricular unit within the Master's Degree in Music Teaching. It is divided into two parts, the first of which focuses on the PES curricular unit carried out during the 2022/2023 school year at the Alcobaça Music Academy, where the characterization of the Conservatory, the instrument student and the ensemble class is presented. The lesson plans and descriptions are also presented, as well as a critical reflection on the work carried out. The second part refers to the research work, emerging from STP and entitled "Frustration in Learning an Instrument: educating to prevent implications in the student's motivation and confidence". Learning an instrument can have its positive points for the student's personal development, such as the development of imagination and creativity, the construction of confidence, a sense of responsibility and discipline. However, if there is no good learning and study method, the student may feel frustrated and therefore unmotivated, hindering his/her musical process. Thus, this research aims to demonstrate the importance of a good approach to the Instrument, during study and the relationship between frustration and student motivation and how the role of the teacher can have a great impact on this learning process. The methodology used in the research has a qualitative descriptive nature, based on the collection of information using a questionnaire survey of instrument students and analysis of the data obtained, using descriptive statistics techniques, seeking to prove whether frustration is something recurrent in learning the instrument and what strategies they use to overcome it.

Keywords

Frustration, Learning, Motivation, Resilience, Confidence.

Índice Geral

Parte I - Prática de Ensino Supervisionada.....	1
1. Introdução.....	3
1. Contextualização Escolar.....	5
1.1. A Academia de Música de Alcobaça.....	5
1.2. Historial da Academia.....	5
1.3. Missão.....	5
1.4. Instalações.....	7
1.5. Recursos e Equipamentos.....	7
2. Oferta Pedagógica.....	8
2.1. Cursos:.....	8
2.2. Atividades de Enriquecimento Escolar do 1º Ciclo do Ensino Básico:.....	11
2.2.1 Parcerias:.....	11
2.3. Processo de Avaliação dos alunos.....	12
2.4. Atividades.....	13
3. Prática de Ensino Supervisionada na Academia de Música de Alcobaça- Instrumento e Ensemble de Violoncelos.....	14
3.1. Classe de Violoncelo.....	14
3.2. Conteúdos Programáticos do 1º grau de Violoncelo:.....	15
3.3. Caracterização do aluno de Violoncelo.....	15
3.4. Caracterização dos alunos de Ensemble de Violoncelo.....	15
3.5. Critérios de avaliação do 1º grau de Violoncelo.....	16
3.6. Sumários e planificações das aulas de violoncelo.....	17
4. Reflexão sobre a Prática de Ensino Supervisionada.....	25
Parte II - Estudo Investigativo.....	27
A Frustração na Aprendizagem do Instrumento: educar para prevenir implicações na motivação e confiança do aluno.....	27
1. Introdução.....	29
2. Problemática e Objetivos do Estudo.....	31
3. Fundamentação Teórica do Estudo.....	33

3.1. Frustração na Aprendizagem: como lidar e quais as causas na aprendizagem do instrumento.....	33
3.2. Causas de frustração na Aprendizagem do Instrumento.....	34
3.2.1. Expectativas irrealistas.....	35
3.2.2. Dificuldades Técnicas.....	35
3.2.3. Falta de Progresso Visível.....	36
3.2.4. Comparação com outros alunos/ músicos.....	37
3.2.5. Ansiedade na Performance.....	37
3.3. Efeitos da Frustração na Aprendizagem do Instrumento.....	38
4. Relação e Influência entre a Frustração e Motivação do aluno durante a aprendizagem do Instrumento.....	40
4.1. A Frustração como Fator Motivador.....	40
4.2. A Frustração como Fator Desmotivador.....	41
5. Estratégias de Combate à Frustração durante o estudo e aprendizagem do Instrumento.....	43
5.1. Estabelecimento de Metas Realistas e Alcançáveis.....	43
5.2. Divisão de Tarefas Complexas.....	44
5.3. Variedade nas Sessões de Prática.....	44
5.4. Prática Regular e Consistente.....	45
5.5. Mentalidade de Crescimento.....	45
5.6. Apoio Construtivo.....	46
5.7. Celebrar Pequenas Conquistas.....	46
5.8. Paciência e Aceitação do Processo.....	46
5.9. Relaxamento e Técnicas de Respiração.....	47
5.10. Adaptar as Expectativas Pessoais.....	47
5.11. Conclusão e Reflexão.....	48
6. Metodologia de Investigação.....	49
6.1. Natureza e tipo de Metodologia.....	49
6.2. Instrumento de Recolha de Dados.....	49
6.3. Recolha de Dados.....	50
6.4. Caracterização dos participantes.....	51
6.4.1. Síntese da caracterização dos participantes.....	52

6.5. Validação do questionário.....	53
7. Análise dos Resultados.....	54
7.1. Análise dos resultados.....	62
8. Motivação e Implicações do Estudo.....	64
9. Conclusão.....	66
9.1. Conclusões do estudo investigativo.....	66
9.2. Reflexão final do Relatório.....	67
Bibliografia.....	70

Índice de figuras

Figura 1 – Logotipo da Academia de Música de Alcobaça.....	5
Figura 2 – Cartaz da 32ª edição do Festival Cistermúsica.....	6
Figura 3 – Cartaz da 14ª edição do <i>Gravíssimo</i>	6
Figura 4 – Edifício principal da Academia.....	7

Lista de tabelas

Tabela 1 – Conteúdos Programáticos do 1º grau de Violoncelo.....	15
Tabela 2 – Critérios de avaliação do 1º grau de Violoncelo.....	16
Tabela 3 – Planificação e Sumário da aula de Violoncelo.....	17
Tabela 4 – Planificação e Sumário da aula de Violoncelo nº5.....	19
Tabela 5 – Planificação e Sumário da aula de Violoncelo nº6.....	21
Tabela 6 – Planificação e Sumário da aula de Ensemble nº6.....	23
Tabela 7 – Planificação e Sumário da aula de Ensemble nº12.....	24
Tabela 8 – Por favor, dê a sua opinião sobre este Questionário, usando a escala de 1 a 5, em que 1 é a opinião mais negativa e 5 a opinião mais positiva.....	53
Tabela 9 – Se puderes dar um conselho a alguém que está a começar a aprender um instrumento e se sente frustrado, qual seria?.....	61
Tabela 10 – Motivações e Implicações do Estudo.....	64

Lista de Gráficos

Gráfico 1 – Idade.....	51
Gráfico 2 – Formação Académica.....	51
Gráfico 3 – Com que frequência pratica o Instrumento, por semana?	52
Gráfico 4 – Já se sentiu frustrado(a) durante o processo de aprendizagem do seu instrumento?.....	54
Gráfico 5 – Como descreverias a tua motivação para aprender o teu instrumento?.....	54
Gráfico 6 – Quais as situações que mais causam frustração durante a aprendizagem do instrumento?.....	55
Gráfico 7 – Quando se sente frustrado(a), como costuma reagir?	56
Gráfico 8 – Como costuma lidar com a frustração?.....	57
Gráfico 9 – Considera que a frustração tem impactado a sua aprendizagem de forma negativa?.....	58
Gráfico 10 – O que acredita que ajudaria a reduzir a frustração durante o processo de aprendizagem e prática do instrumento?.....	59
Gráfico 11 – A frustração pode ser uma parte normal do processo de aprendizagem de um instrumento musical?.....	60

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

AMA: Academia de Música de Alcobaça

ABA: Banda de Alcobaça – Associação de Artes

AEC: Atividades de Enriquecimento Curricular

IPSS: Instituições Particulares de Solidariedade Social

APPECEA: Associação de Pais e Encarregados de Educação do Centro Escolar de Alcobaça

TIC: Tecnologias da Informação e Comunicação

CAF: Componente de Apoio à Família

Parte I - Prática de Ensino Supervisionada

1. Introdução

O presente Relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES) do Mestrado em Ensino de Música – Instrumento e Classe de Conjunto, da Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Consiste numa descrição analítica do estágio realizado na Academia de Música e Dança de Alcobça, no ano letivo de 2022/2023, com um aluno de instrumento (Violoncelo) e o Ensemble de Violoncelos da Academia de Música de Alcobça, no âmbito do qual emergiu este projeto de investigação aplicado ao ensino de Música.

A Parte I está dividida em 4 pontos, estes são:

1- Contextualização Escolar;

Neste ponto é feita uma caracterização da Academia, com consideração pela sua história, missão e recursos.

2- Oferta Pedagógica;

Em segundo, são abordadas as diferentes ofertas educativas dadas nesta instituição, assim como atividades e parcerias.

3- Ensino de Prática Supervisionada na Academia de Música de Alcobça

No terceiro ponto é referida a caracterização dos alunos com os quais trabalhei na PES, os conteúdos das aulas referidas, os sumários e as planificações das aulas lecionadas.

4- Reflexão sobre a Prática Supervisionada.

Por fim, faço uma breve reflexão deste ano letivo de estágio sobre as duas disciplinas curriculares (Instrumento - Violoncelo e Música de Conjunto).

Na Parte II abordo o tema escolhido para investigação: Frustração na Aprendizagem do Instrumento: educar para prevenir implicações na motivação e confiança do aluno, através da fundamentação teórica do estudo, onde problematizo o conceito de Frustração, revelando os seus pontos positivos e/ou negativos na aprendizagem, seguido das suas causas e efeitos. De seguida, relaciono a frustração com a motivação e vice-versa, demonstrando a influência que uma pode ter sobre a outra, no aluno, durante o processo de aprendizagem. Termina esta segunda parte com a enumeração de várias estratégias de combate à frustração na aprendizagem do instrumento, reforçando o papel do professor para o sucesso do aluno.

Por último, no capítulo da Metodologia de Investigação, apresento e analiso as respostas do questionário realizado

1. Contextualização Escolar

1.1. A Academia de Música de Alcobaça

A Academia de Música de Alcobaça é uma escola de ensino artístico especializado de música e dança situada na Rua Frei António Brandão, nº50/52, em Alcobaça. O horário de funcionamento é de segunda à sexta feira das 9h às 20h e aos sábados das 9h às 13h.



Figura 1-Logotipo da Academia de Música de Alcobaça

1.2. Historial da Academia

A Academia de Música de Alcobaça (AMA) é uma escola de ensino especializado de música e dança que surge por iniciativa da ABA - Banda de Alcobaça - Associação de Artes, sua entidade titular, dando sequência ao trabalho de formação de jovens músicos, desde 1985.

Fundada em 19 de março de 1920, a Banda de Alcobaça levou, durante quase 40 anos, a sua música a inúmeras localidades, por todo o país. Após uma pausa de 28 anos, a ABA voltou à atividade em janeiro de 1985, graças ao empenho de um grupo de Alcobacenses que criou uma escola de música. Foi, por isso, natural a evolução para uma banda de concertos, totalmente assumida pela recente designação de Banda Sinfónica de Alcobaça, que tem como principal objetivo explorar o repertório específico para este tipo de formação e apostar também em obras de compositores portugueses contemporâneos.

A Banda de Alcobaça é, hoje, uma instituição de referência nacional que se orgulha de ter criado, desde o ano de 2000, a Academia de Música de Alcobaça (AMA), escola de ensino especializado de música que é responsável por vários cursos desde o Pré-Escolar até ao Ensino Sénior.

1.3. Missão

A Academia de Música de Alcobaça é uma escola de ensino especializado de música e dança, autorizada pelo Ministério da Educação desde 2002, resultado da iniciativa da Banda de Alcobaça - Associação de Artes, de formação de jovens músicos, desenvolvida desde 1985.

Com um corpo docente composto por cerca de 100 professores, a AMA conta com mais de 3000 alunos em todos os seus projetos, sendo a sua atividade principal os Cursos Artísticos Especializados de Música e Dança, frequentados

por cerca de 560 alunos. Outras áreas relevantes são, desde 2006, as aulas de música e outras expressões artísticas no âmbito das Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) no 1º Ciclo. A AMA assegura ainda a expressão musical e/ou corporal junto de várias instituições de ensino pré-escolar privado, conta com cerca de 1000 alunos, e tem vindo a desenvolver, mais recentemente, um projeto inclusivo que abrange já uma centena de alunos com necessidades educativas especiais.

Através da parceria com várias IPSS's com a valência Sénior, a AMA ministra ainda cursos neste universo, apresentando ainda ofertas formativas noutras áreas musicais, como a *Rockschool* e o Teatro Musical, cursos com certificação internacional, para além dos cursos livres.

Para além desta oferta educativa, a AMA organiza, desde 2002, o Cistemúsica - Festival de Música de Alcobaça, um dos mais importantes eventos do género no país, contando já com 32 edições, o Concurso Internacional de Música de Câmara "Cidade de Alcobaça" (o qual se realiza de dois em dois anos desde 2009, tendo sido a sua última edição em 2017), ambos em colaboração com a Câmara Municipal de Alcobaça, e o *Gravíssimo* - Festival e Academia Internacional de Metais Graves.



Figura 2-Cartaz da 32ª edição do Festival Cistemúsica



Figura 3-Cartaz da 14ª edição do Gravíssimo

1.4. Instalações

A Academia de Música de Alcobaça funciona no 1º andar do antigo quartel dos Bombeiros Voluntários de Alcobaça, oferecido à Banda de Alcobaça pela Câmara Municipal de Alcobaça. Este espaço está totalmente adaptado para o ensino da música, sobretudo ao nível da acústica, revelando-se num espaço com todas as condições para a prática do instrumento.



Figura 4: Edifício principal da Academia de Música de Alcobaça

Os alunos têm à sua disposição várias salas de aula, uma zona de receção e atendimento ao público, espaços de gestão administrativa e pedagógica, instalações sanitárias, entre outras áreas, que lhes permitem uma oportunidade de evolução na sua formação artística. Para além deste espaço, a AMA dispõe ainda de um amplo espaço, com mais salas de aulas e com dois salões para ensaios de orquestra e/ou audições e concertos, localizado na Av. Bernardino Lopes Oliveira, Nº 25 a 31, enquanto que a Direção-Executiva e os Serviços Administrativos funcionam noutra espaço próximo, na mesma rua.

Também a Academia de Dança de Alcobaça, projeto integrado no seio da AMA, e cujos cursos oficiais de dança são reconhecidos pelo Ministério da Educação, disponibiliza o seu local de aulas no Clube Alcobacense.

1.5. Recursos e Equipamentos

A Academia de Música de Alcobaça disponibiliza a todos os seus alunos um leque variado de instrumentos de sopro, percussão, cordas e de tecla, bem como diversos outros meios e recursos necessários às inúmeras atividades realizadas ao longo do ano letivo.

Desta forma, a AMA conta com pianos digitais em todas as salas de instrumento, assim como um piano acústico vertical na sala das audições. Em todas as salas há sempre, pelo menos, duas cadeiras e uma estante, assim como uma secretária para o professor e um quadro com pautas e um espelho. Todas as salas possuem iluminação natural, janelas e aquecimento, este último, apenas no Inverno. Para os cursos de jazz e da Rockscool, a Academia conta com amplificadores, cabos, sintetizadores, *samplers*, etc.

2. Oferta Pedagógica

2.1. Cursos:

◆ **Sensibilização à Música:**

O Curso de Sensibilização à Música permite a participação voluntária das crianças em diversas dinâmicas e atividades musicais, contribuindo para uma estimulação constante e individualizada, que as educa e inicia na consciência da musicalidade do mundo que as rodeia. Utilizando acessórios e objetos variados que têm como objetivo cativar a atenção e o interesse das crianças, o canto e o movimento são colocados em cena como componentes principais para a evocação da imaginação e criatividade musical. É um oferta educativa para crianças em idade pré-escolar, dos 3 aos 5 anos.

◆ **Cursos Oficiais de Música:**

- Curso de Iniciação à Música:

Constitui a primeira fase da aprendizagem formal da linguagem musical e da prática instrumental. Podem frequentar este curso crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico, que terão a possibilidade de frequentar 3 disciplinas: Formação Musical, Classe de Conjunto e Instrumento, com uma carga horária mínima, com o total de 135 minutos semanais. O curso de iniciação tem em conta não só os conhecimentos específicos a adquirir, mas também os benefícios que a prática musical pode trazer ao desenvolvimento das crianças, podendo contribuir para um desenvolvimento equilibrado, consolidando a aptidão musical e a concentração, desenvolvendo as componentes motora e psicomotora levando à formação de hábitos e métodos de trabalho. Além de um meio privilegiado para o desenvolvimento das potencialidades individuais, permite adquirir espírito de trabalho em grupo de forma criativa e consolidar valores estéticos e artísticos universais na formação da personalidade.

- Curso Básico de Música:

A todos os alunos que ingressem no 5º ano de escolaridade, a Academia de Música de Alcobaça (AMA) apresenta o Curso Básico de Música, uma oferta formativa oficialmente reconhecida e tutelada pelo Ministério da Educação que pode ser frequentada gratuitamente em Regime Articulado. Nesta modalidade, o aluno frequenta um plano de estudos especificamente adaptado, em que as disciplinas musicais são integradas na matriz curricular da escola de ensino regular. O Plano de estudos consiste em 3 disciplinas com uma carga horária mínima total de 315 minutos: Formação Musical, Classe de Conjunto (Vocal e/ Instrumental) e Instrumento.

- Curso Secundário de Música

Ao completarem o Curso Básico de Música, os alunos finalistas têm hipótese de prosseguir com os estudos na área artística, podendo fazê-lo na AMA via Curso Secundário de Música, em regime Supletivo. Podem ser admitidos no

Curso Secundário de Música os alunos que tenham concluído um curso básico na área da música, em regime articulado ou supletivo, ou ainda alunos que, não tendo concluído um curso básico na área da música, possuam habilitação do 9º ano de escolaridade ou equivalente. As disciplinas que compõem o currículo do curso secundário de música, do 10º ao 12º ano, organizam-se em duas componentes: a de formação científica, onde está inserida a História e Cultura das Artes, a Formação Musical e a Análise e Técnicas de Composição; e de formação técnica-artística onde se encontra Instrumento, Classe de Conjunto e a Disciplina Opcional, que o aluno pode escolher entre Baixo Contínuo, Acompanhamento e Improvisação ou Instrumento de Tecla.

◆ **Curso Livre *Piccolinhos*:**

É um curso baseado no trabalho e filosofia do Professor Shinichi Suzuki, que propõe-se a construir um *ensemble* de crianças e jovens interessados em crescer como músicos e como pessoas. As suas famílias são igualmente convidadas a participar nesse crescimento assistindo e participando nas sessões. O trabalho é materializado em sessões que conciliam diversão e jogos com instrução musical e artística. Pensadas para faixas etárias diversas, estas sessões visam contribuir para o crescimento de todos como artistas e seres humanos. Ao longo do ano, são realizadas apresentações públicas de forma a demonstrar o trabalho realizado. Este curso destina-se a alunos de Iniciação a instrumento, a alunos de 1.º e 2.º grau do Curso Básico (Articulado ou Supletivo) e também a qualquer pessoa com formação em cordas friccionadas, mesmo que não frequente qualquer curso em música no momento da inscrição.

◆ **Curso Livre de Música:**

Este curso obedece a um programa próprio, elaborado à medida dos gostos e necessidades de cada aluno. Tal como o nome indica é completamente livre, uma vez não estar sujeito a regime de faltas e não conferir qualquer tipo de habilitação académica a quem o frequentar. É uma oferta pedagógica para alunos que querem aprender música num contexto mais abrangente, sem a obrigatoriedade de cumprir o plano de estudos dos cursos oficiais. Pode incluir a inscrição em 3 disciplinas (mas tal não é obrigatório, existindo a possibilidade de frequentar uma só disciplina): Formação Musical, Instrumento ou Classe de Conjunto.

◆ **Curso *Rockschool*:**

A *Rockschool* é uma recente opção curricular de ensino de música, cujo conceito assenta na lacuna e necessidade que havia nas escolas de música, em providenciarem um programa oficial dentro da área rock/pop (alternativo ao ensino clássico), e que oferecesse também diplomas e certificação oficial. Em 1993 a *Rockschool* lançou no Reino Unido os primeiros programas de exame e desde aí, a sua popularidade não parou de aumentar, providenciando exames, publicações, orientação e apoio a professores e às instituições de ensino um pouco por todo o mundo. O sucesso dos seus programas curriculares deve-se sobretudo à forma visionária como os seus fundadores interpretaram, há 20 anos atrás, a necessidade urgente de implementar cursos e planos curriculares na área

do rock/pop. É um curso destinado para músicos profissionais, amadores ou entusiastas, de qualquer idade e experiência musical, que procurem consolidar e disciplinar os seus conhecimentos dentro da área rock/pop e assim obter um diploma e certificação oficial. Podem inscrever-se em qualquer altura do ano letivo, a partir dos 8 anos de idade. Primeiramente, os alunos inscrevem-se na Academia de Música de Alcobaça como alunos do Curso Rockscool (no respetivo instrumento), de seguida, os seus conhecimentos musicais são avaliados e o aluno é colocado no grau que mais se adequa às suas competências. O Curso Rockscool da AMA, além da disciplina principal e oficial de Instrumento, disponibiliza ainda uma formação complementar em mais 2 disciplinas (Teoria Musical e Combo Rock/Pop) devidamente autorizadas pela Rockscool Portugal. Estas disciplinas também podem ser sujeitas a exames oficiais tutelados pela Rockscool.

◆ **Ensemble de Jazz:**

A AMA apresenta uma oferta educativa destinada a desenvolver e aprimorar a linguagem do jazz junto de alunos mais avançados, com o objetivo de fomentar o trabalho, convívio e interação entre os estudantes de diversos cursos, com formações distintas, fundindo assim essa heterogeneidade numa turma e disciplina única. Podem frequentar o Ensemble de Jazz os alunos que frequentem o 3º grau (ou superior) de um curso especializado de música, alunos do ensino Supletivo e dos cursos Rockscool. É um Curso que conta com ensaios semanais de 2 horas em turma - sopros e secção rítmica - onde serão trabalhados temas idiomáticos do cancionero do jazz.

◆ **Curso de Produção Musical e Sound Design:**

Feito a pensar nas novas tendências e abordagens criativas que existem atualmente no universo da música eletrónica e da sonoplastia, o Curso de Produção Musical & Sound Design permite uma experiência completa, através de todos os passos práticos, técnicos e artísticos do processo, desde a criação da música até a sua finalização, onde o aluno aprende e desenvolve: técnicas de captação, gravação, edição, mistura, masterização e produção; técnicas de som e manipulação de áudio; desenhos de sistemas; e sonoplastia: música para filmes, anúncios e videojogos. Os alunos têm duas opções de inscrição: a opção regular, que consiste numa aula semanal de 60 minutos; ou a opção *Essentials*, aula semanal individual de 30 minutos.

2.2. Atividades de Enriquecimento Escolar do 1º Ciclo do Ensino Básico:

Uma das áreas mais importantes da Academia de Música de Alcobaça, são as aulas no âmbito das Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), iniciativa que abrange 4 escolas e 16 turmas do 1º Ciclo no Agrupamento de Escolas de São Martinho do Porto, no Concelho de Alcobaça, integrando ainda 10 professores e mais de 300 alunos, numa parceria com a Fundação Vida Nova, com as disciplinas de Oficina de Desporto, Oficina de Inglês e Oficina das Artes; 16 escolas e 43 turmas do 1º Ciclo no Agrupamento de Escolas de Cister, também no Concelho de Alcobaça, integrando 37 professores e 808 alunos, numa parceria com APEECEA - Associação de Pais e Encarregados de Educação do Centro Escolar de Alcobaça, com as disciplinas de Oficina de Desporto, Oficina das Artes, Oficina Multimédia, Oficina de Projeto, Oficina de Música, Oficina Saberes e Tradições e Oficina das Emoções/EmocionArte.

O Programa das AEC no 1º Ciclo do Ensino Básico encontra-se regulamentado pelo Despacho n.º 14460/2008, de 26 de maio e pretende cumprir o duplo objetivo de garantir a todos os alunos do 1º Ciclo, de forma gratuita, a oferta de um conjunto de aprendizagens enriquecedoras do currículo, nos domínios Artístico, Cultural, Desportivo, de Cidadania e das TIC, ao mesmo tempo que concretiza a articulação entre o funcionamento da escola e a organização de respostas sociais no domínio do apoio às famílias consolidando o conceito de escola a tempo inteiro (AMA, 2023).

2.2.1 Parcerias:

Prova da sua profunda integração na região e da crescente valorização dos seus diversos projetos de ensino, promovidos fundamentalmente através de uma forte interação com a comunidade e com as entidades que a rodeiam, a ABA - Banda de Alcobaça Associação de Artes possui hoje um vasto conjunto de parcerias que demonstram o valor do seu trabalho no campo da educação artística e que constituem um claro exemplo da sua vitalidade enquanto instituição.

◆ Ensino Artístico Especializado de Música:

- Agrupamento de Escolas de Cister (Alcobaça);
- Agrupamento de Escolas da Benedita;

- Agrupamento de Escolas de São Martinho do Porto;
- Agrupamento de Escolas da Nazaré;
- Externato Cooperativo da Benedita;
- ◆ Atividades de Enriquecimento Curricular de Música no 1º CEB:
 - Agrupamento de Escolas de São Martinho do Porto;
 - Agrupamento de Escolas de Cister (Alcobaça);
 - APEEECEA - Associação de pais e Encarregados de Educação do Centro Escolar de Alcobaça;
- ◆ CAF - Componente de Apoio à Família:

A CAF enquadra-se no Programa Escola a Tempo Inteiro, e constitui uma resposta social para as famílias que têm necessidade de garantir a guarda dos seus filhos antes e após o tempo curricular. Caracteriza-se pela dinamização de atividades lúdicas, nos domínios Desportivo, Cultural, Artístico, de Cidadania e de Ligação ao Meio. A ABA assegura a CAF nos seguintes estabelecimentos escolares:

- ◆ Centro Escolar de Alcobaça;
- ◆ EB1 da Burinhosa;
- ◆ EB1 de Carris;
- ◆ EB1 do Carvalhal de Aljubarrota;
- ◆ EB1 de Casal Ramos, em parceria com a APEEECEA - Associação de Pais e Encarregados de Educação do Centro Escolar de Alcobaça.

2.3. Processo de Avaliação dos alunos

No curso de Iniciação Musical, os alunos são avaliados qualitativamente (em 5 níveis Insuficiente, Suficiente, Bom, Muito Bom e Excelente) no final de cada semestre. Os alunos fazem duas provas de admissão para o curso Básico, isto é, para entrarem no 1º grau: os testes Tímbricos e de Instrumento (com valores de 0 a 200).

Nos cursos Básico e Secundário, os alunos são avaliados quantitativamente (com valores de 1 a 5 no curso Básico e valores de 0 a 20 no curso Secundário) em cada semestre.

No final dos 2º e 5º graus (correspondente aos 6º e 9º anos de escolaridade, últimos anos do 2º e 3º Ciclos, respetivamente), os alunos realizam uma Prova Global na disciplina de Instrumento/Voz e Formação Musical.

Para a conclusão do curso Secundário é obrigatória a realização de uma Prova de Aptidão Artística, podendo os alunos que não tenham frequentado todas as disciplinas previstas no plano de estudos, fazer uma Prova final de Instrumento. No curso Livre os alunos não estão sujeitos a avaliação formal, não tendo nota a instrumento.

2.4. Atividades

Ao longo do ano, a AMA organiza uma grande variedade de atividades para os seus alunos e também, em alguns casos, para alunos externos.

Desta forma, durante todo o ano cada classe de instrumento realiza, no mínimo, duas audições, assim como as classes de conjunto vocais e instrumentais. Para além disto ainda há a realização de masterclasses com professores convidados, onde são abertas para alunos da Academia e para alunos externos, assim como os Workshops de Construção e Manutenção de Instrumentos de Cordas. Outra atividade que se realiza todos os anos é a atividade *Pizzicatos*, que consiste numa orquestra de cordas formada pelos alunos do 1º e 2º graus de violino, violela e violoncelo da Academia de Alcobaça, durante um dia inteiro, com o intuito de incentivar os mais novos à música de conjunto e a novas experiências na música, através da realização de jogos musicais, culminando num concerto ao fim do dia para as famílias.

No final do ano, geralmente na 1º semana de julho, ao mesmo tempo, decorrem os Estágios da Orquestra de Sopros, da Orquestra de Guitarras e da Orquestra de Cordas (neste apenas são permitidos alunos a partir do 3º grau), sendo os seus concertos finais inseridos na programação do Festival do Cistermúsica.

3. Prática de Ensino Supervisionada na Academia de Música de Alcobaça- Instrumento e Ensemble de Violoncelos

Neste capítulo, apresentamos os detalhes acerca da Prática de Ensino Supervisionada, relativa à disciplina de violoncelo e, de seguida, à disciplina de Classe de Conjunto que, neste caso, tem a formação de Ensemble de Violoncelos. Nos vários subcapítulos, apresentamos a caracterização dos alunos, os objetivos e conteúdos das duas disciplinas, bem como as planificações, aulas e respetivas reflexões.

A Prática Supervisionada de Instrumento decorreu com um aluno do 1º grau em regime articulado, na Escola Básica da Benedita. Tinha uma carga horária de 45 minutos semanais de aula de instrumento. Adiante serão apresentados os registos de algumas aulas do ano letivo por mim lecionadas. Serão explicitados em tabela os objetivos, conteúdos, estratégias, recursos materiais didáticos e método de avaliação que considere relevantes para cada aula. Será incluída, também, a contagem do tempo dedicado às obras trabalhadas.

3.1. Classe de Violoncelo

No ano letivo de 2022/2023 existia na Academia de Música de Alcobaça 1 professor de Violoncelo. Estavam inscritos 9 alunos neste instrumento: um aluno no curso Livre e 8 no curso Básico, em regime articulado.

A Prática de Ensino Supervisionada decorreu, de uma forma geral, com a classe inteira, uma vez ter sido eu única professora de violoncelo da Academia e o meu professor supervisor ter tido a oportunidade de assistir a aulas com diferentes alunos. No entanto, de uma maneira mais prática irei focar-me num aluno de 1º grau para a realização deste capítulo, uma vez ter sido aquele com quem fiz a prova para esta unidade curricular (PES). No ano letivo de 2022-2023, 3 alunos frequentavam este grau, todos eles em regime articulado.

De um modo geral, a Classe de Violoncelo organiza 2 audições por ano para que os alunos possam apresentar publicamente o repertório trabalhado. As datas das audições são definidas no início de cada semestre, podendo ser realizadas mais ou menos audições do que as previstas consoante as necessidades e nível de preparação dos alunos. Nas audições participam todos os alunos da classe de Violoncelo das diferentes escolas, para que haja uma maior convivência e interação entre a classe.

3.2. Conteúdos Programáticos do 1º grau de Violoncelo:

Tabela 1: Conteúdos programáticos do 1º grau de Violoncelo

Domínio Técnico	Domínio Artístico
<ul style="list-style-type: none"> - Postura; - Leitura na clave de fá; - 1º posição da mão esquerda; - Afinação; - Ritmo: semínima, colcheia e tercina (só em escalas) - Arco: <i>legato</i> por duas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Emissão sonora - qualidade do som; - Memorização; - Dinâmicas: distinção entre piano e forte; - Musicalidade;

3.3. Caracterização do aluno de Violoncelo

Para proteger a identidade do estudo de caso, o aluno irá ser denominado de Aluno X. Tem 10 anos, frequenta o 1º Grau em regime de Articulado na disciplina de Violoncelo.

3.4. Caracterização dos alunos de Ensemble de Violoncelo

O Ensemble de Violoncelos é constituídos por 6 alunos da classe de Violoncelo da AMA, com idades compreendidas entre os 11 e 13 anos, sendo que 2 frequentam o 2º grau, 3 estão no 3º grau e 1 encontra-se no 4º grau, todos em regime de Articulado.

3.5. Critérios de avaliação do 1º grau de Violoncelo da Academia de Música de Alcobaça

No 1º grau os alunos realizam apenas a Prova de Passagem no final do ano, fazendo média com a avaliação contínua (estão inseridas as audições) dos dois semestres.

São avaliados os seguintes parâmetros:

Tabela 2: Critérios de avaliação do 1º grau de Violoncelo

PARÂMETROS	%	DESCRITORES DE DESEMPENHO
CONHECIMENTOS E COMPETÊNCIAS ADQUIRIDAS	25%	<p>O ALUNO DEVE SER CAPAZ DE APRESENTAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordenação psico-motora: respiração, coordenação, dedilhação; - Capacidade de compreensão da escrita musical; - Sentido de: pulsação, sentido rítmico, métrica, balanço, tonalidade, afinação, fraseado, articulação, dinâmica, expressividade; - Capacidade relacionar a notação com o som obtido; audição; - Capacidade de concentração e memorização; - Capacidade de formulação e apreciação crítica.
DOMÍNIO TÉCNICO	25%	<p>O ALUNO DEVE APRESENTAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rigor na execução ao nível rítmico e melódico (afinação e fraseado); - Agilidade, fluidez, rigor e segurança na execução; - Realização de diferentes articulações e dinâmicas; - Qualidade tímbrica e sonora; - Postura corporal adequada à execução do instrumento; - Expressividade e musicalidade; - Capacidade de concentração e memorização; - Leitura à primeira vista; Domínio dos conteúdos aprendidos. - Interpretação da escrita musical;
ESTUDO EM CASA / TAREFAS ASSÍNCRONAS	25%	<p>O ALUNO DEVE MOSTRAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regularidade e sucesso do trabalho e estudo em casa; - Autonomia e métodos de estudo eficazes; - Domínio e aplicação dos elementos da linguagem musical; - Capacidade de formulação de dúvidas e questões; - Capacidade de resolução das tarefas assíncronas, quando pertinente; - Cumprimento dos prazos estipulados para as diferentes tarefas.
APRESENTAÇÕES PÚBLICAS	15%	<p>O ALUNO DEVE MOSTRAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rigor técnico na execução rítmica e melódica; - Realização de diferentes articulações e dinâmicas; Fluência, agilidade e segurança no desempenho musical; - Capacidade de concentração e memorização; - Conduta dentro e fora de palco; - Sentido de responsabilidade e pontualidade; - Rigor na indumentária comunicada pelo professor; - Zelo pelo material e espaço das apresentações.
ATITUDES E VALORES	10%	<p>O ALUNO DEVE MOSTRAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assiduidade e pontualidade; - Apresentação do material necessário para as aulas; - Interesse, empenho e concentração na disciplina; Cooperação e proatividade; - Métodos de estudo regular e organização pessoal; - Atitude responsável em sala de aula; Cumprimento das tarefas atribuídas; - Responsabilidade e autonomia para a formação de um cidadão consciente; - Respeito pelos outros, pelos materiais e equipamentos escolares; - Sociabilidade e solidariedade para com os outros, agindo em função do bem comum; - Pensamento reflexivo, crítico e criativo; - Capacidade de aceitação crítica.

3.6. Sumários e planificações das aulas de violoncelo

Neste ponto, apresentamos, com recurso a tabelas, os procedimentos levados a cabo nas aulas lecionadas durante a PES, assim como a respetiva descrição reflexiva.

Tabela 3- Planificação e Sumário da aula de Violoncelo nº1

<p>Disciplina: Violoncelo</p>	<p>Semestre: 1</p>	<p>Sumário: Apresentação; Introdução ao violoncelo: elementos que constituem o instrumento, as 4 cordas - o pizzicato. Realização de exercícios práticos em pizzicato nas cordas soltas.</p>	<p>Aula nº: 1 Data: 07/12/2022</p>
<p>Recursos pedagógicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exercícios de ritmo com cordas soltas do Livro "Essential Elements for strings - a Comprehensive String Method", cello book1 de Michael Allen. 	<p>Recursos Materiais: Lápis, Borracha Estante, Cadeiras Afinador, Caderno Fita</p>	<p>Avaliação: Observação direta; Esforço e dedicação; Pontualidade; Avaliação Contínua.</p>	<p>Tempo: - Apresentação (10 min) - Introdução ao Violoncelo (15 min) - Exercícios em Pizz., cordas soltas (15 min) - Anotação do trabalho e material para a próxima aula (5 min)</p>
<p>Estratégias:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dialogar com o aluno sobre os seus conhecimentos e questões acerca do instrumento Desenhar um violoncelo e ligar cada parte do instrumento(espigão, cavalete...) ao seu sítio correspondente; Exemplificação e jogos de imitação; Cantar dizendo o nome da corda em que se toca; Dizer em voz alta "pausa" sempre que houver uma pausa. 	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Compreender as diferentes partes do instrumento e a sua funcionalidade. Atingir uma boa postura sentado com o instrumento. Desenvolver a capacidade rítmica e de pulsação. Memorizar a posição das 4 cordas, assim como a que notas correspondem. 	<p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conhecimento do instrumento e das diferentes partes que o constituem; Postura do corpo com o Violoncelo; Conceito de ritmo: seminimas e pausas; Conceito de pizzicato; 4 cordas do violoncelo: lá-ré-sol-dó; 	

Descrição e reflexão da aula:

A planificação foi feita mediante o repertório reunido e pensado para o aluno antes do início do ano letivo. A aula começou com a minha apresentação ao aluno. Como este ainda não tinha comprado o instrumento, indiquei-lhe o tamanho correto do instrumento (3/4) tendo em consideração a sua altura. Foi solicitado ao aluno que desenhasse um violoncelo para que legendasse logo de seguida “as partes do corpo” do instrumento, à medida que as ia explicando.

De seguida, elaboramos uns jogos de imitação e dança, para que o aluno percebesse a forma correta de nos sentarmos com o instrumento e qual a postura correta a ter. À medida que o aluno foi demonstrando mais à vontade, entreguei-lhe o meu violoncelo para que pudesse tocar em pizzicato, pois ainda é muito precoce para utilizar o arco.

Desta forma, fizemos uns exercícios de ritmo simples, onde o aluno apenas tocava na corda Lá ou Ré, enquanto cantava por cima uma melodia muito simples. Sempre que existisse uma pausa o aluno deveria dizer em voz alta “STOP!”.

Quando o final da aula se aproximou (últimos 10 minutos), fizemos uma revisão acerca do nome das partes do corpo do violoncelo, como se chamavam as quatro cordas e anotamos no caderno qual o material a trazer na próxima aula e o que praticar até à aula seguinte.

Tabela 4-Planificação e Sumário da aula de Violoncelo nº5

<p>Disciplina: Violoncelo</p>	<p>Semestre: 1</p>	<p>Sumário: Consolidação da posição da mão direita: arco (dedos e movimento e ângulo do braço) Trabalho com o arco na peça "Twinkle Twinkle little star" e na escala de Sol Maior</p>	<p>Aula nº: 5 Data: 04/11/2022</p>
<p>Recursos pedagógicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios rítmicos de arco; • Escala de Sol Maior numa oitava; • "A Estrelinha" do Livro 1 de Suzuki para violoncelo. 	<p>Recursos Materiais: Lápis, Borracha Estante, Cadeiras Afinador, Caderno Fita</p>	<p>Avaliação: Observação direta; Esforço e dedicação; Pontualidade; Avaliação Contínua.</p>	<p>Tempo: - Exercícios de arco (10 min) - Escala de Sol Maior (15 min) - A Estrelinha(15 min) - Anotação do trabalho e material para a próxima aula (5 min)</p>
<p>Estratégias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fazer jogos de posicionamento e fortalecimento da mão direita; • Tocar uma corda solta e cantar a nota que se pretende afinar, tocando-a logo de seguida; • Relacionar uma cor a cada corda, de maneira a que, na partitura, pinte com a cor correspondente, as notas a que pertencem à sua corda; • Sempre que existir mudança de corda, parar o arco e pousar a mão esquerda antes do arco. 	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estabelecer uma posição estável da mão direita; • Perceber auditivamente a afinação; • Ouvir o som e reagir a ele no momento; • Tocar com estabilidade no ritmo e na pulsação. • Conseguir coordenar o arco com a mão esquerda. • Desenvolver a articulação dos dedos na mão esquerda; • Saber corrigir a afinação. 	<p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organização da mão; • Perceber auditivamente a afinação; • Conhecimento das notas da 1ª posição; • Estabilidade no ritmo e na pulsação; • Postura da mão direita; • Desenvolvimento da qualidade do som. 	

Descrição e reflexão da aula:

A planificação foi feita mediante o repertório do aluno durante o 1º semestre.

Nesta aula decidimos apenas focar numa escala. Inicialmente, abordamos as mudanças de corda, pois foi onde o aluno demonstrou mais dificuldade. Para isso, foi-lhe sugerido:

1º: que tocasse a escala de Sol Maior mais lentamente desde o início;

2º: antes de fazer a mudança com o arco da corda sol para a corda ré, o aluno tinha que parar;

3º: preparasse a mão esquerda para a nota que tinha que tocar a seguir;

4º: mudar o arco para a corda ré e repetir o processo a descer, mas agora da corda ré para a corda sol.

Fizemos também este exercício na Estrelinha, pois o aluno encontrou alguns obstáculos relativamente à antecipação da mão esquerda.

Seguidamente, abordamos a afinação e fizemos um exercício onde eu tocava com o aluno em cordas soltas, enquanto que ele tocava a melodia da Estrelinha para conseguir detetar quais as notas desafinadas.

Depois de identificadas e anotadas na partitura, voltei a tocar em cordas soltas, mas desta vez em vez de tocar comigo a Estrelinha, o aluno cantou a melodia e depois, quando foi para tocar outra vez, já conseguia corrigir mais rapidamente a afinação das notas, tendo melhorado substancialmente.

Por fim, realizamos uns exercícios rítmicos de arco na Estrelinha (ritmo do “cavalinho salta”), para que o aluno ganhe mais agilidade no arco e controlo nas notas mais curtas.

Antes de terminarmos a aula, perguntei-lhe se tinha ficado esclarecido sobre tudo o que vimos na aula, ou se tinha alguma dúvida. Não existindo nenhuma, anotamos no caderno o que seria para trabalhar durante a semana, assim como o método a ser praticado.

Tabela 5 - Planificação e Sumário da aula de Violoncelo nº 6

<p>Disciplina: Violoncelo</p>	<p>Semestre: 1</p>	<p>Sumário: Consolidação de conhecimentos sobre a técnica base: arco, e mão esquerda. Escala de Dó Maior. Leitura da peça "French Folk Song" do livro de Suzuki para iniciação ao violoncelo.</p>	<p>Aula nº: 6 Data: 11/11/2022</p>
<p>Recursos pedagógicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de articulação da 1ª posição da mão esquerda • Escala de Dó Maior numa oitava • "French Folk Song" do livro de Suzuki para iniciação ao violoncelo. 	<p>Recursos Materiais: Lápis, Borracha Estante, Cadeiras Afinador, Caderno Fita</p>	<p>Avaliação: Observação direta; Esforço e dedicação; Pontualidade; Avaliação Contínua.</p>	<p>Tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de articulação (10 min) - Escala de Dó Maior (15 min) - French Folk Song (15 min) - Anotação do trabalho e material para a próxima aula (5 min)
<p>Estratégias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar jogos de posicionamento e organização da mão esquerda. • Cantar a melodia enquanto toca no violoncelo apenas com a mão esquerda, sem arco; • Fazer exercícios de tempo e estabilidade rítmica. • Tocar nota a nota, com dois tempos por nota; 	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estabelecer uma postura correta com o instrumento; • Perceber auditivamente a afinação; • Desenvolver a leitura na clave de fá; • Ser capaz de dizer em voz alta o nome das notas da pauta em clave de fá. • Compreender os mecanismos dos dedos da mão esquerda e do braço; • Tocar com estabilidade no ritmo e na pulsação. 	<p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura da mão esquerda; • Organização da mão; • Perceber auditivamente a afinação; • Leitura na clave de fá; • Conhecimento das notas da 1ª posição; • Pulsação e ritmo estáveis. 	

Descrição e reflexão da aula:

A planificação foi feita mediante o repertório do aluno durante o 1º semestre.

Inicialmente, abordamos a organização da mão esquerda, pois foi onde o aluno demonstrou mais fragilidade. Para isso, foi-lhe sugerido:

1º: que tocasse o exercício de articulação de mão esquerda de Dotzauer.

2º: Sempre que fosse para pousar o dedo ele tinha que vir de cima já preparado e redondinho.

3º: Ao articular o dedo, tinha que o deixar cair o mais rápido possível, para aumentar a agilidade e articulação da mão esquerda.

De seguida era repetir o processo e ir aumentando a velocidade até ao tempo original do exercício. Tendo entendido o exercício e como o devia praticar em casa, como havia a necessidade de avançar para outros conteúdos, definimos que seria para trabalho de casa a continuação e melhoramento deste exercício.

Depois, foi sugerido que o aluno tocasse a escala de Dó Maior para verificar se estava tudo em ordem e se não havia dúvidas. Verifiquei que o aluno fez um bom trabalho, sendo que a afinação melhorou imenso desde a aula passada, reflexo do trabalho de afinação realizado em casa durante a semana.

Avançamos para a peça "*French Folk Song*" onde o principal foco foi a mão esquerda, que não estava muito bem organizada, sendo que o 3º dedo estava muito afastado do 4º e por consequência a afinação piorou. Posto isto, sugeri que o aluno tocasse mais devagar para que conseguisse controlar a mão esquerda. Sugeri também que em casa, ao estudar, que o fizesse em frente ao espelho para poder ir controlando a mão esquerda enquanto toca.

Antes de terminarmos a aula, perguntei-lhe se tinha ficado esclarecido sobre tudo o que vimos na aula, ou se tinha alguma dúvida. Não existindo nenhuma, anotamos no caderno o que seria para trabalhar durante a semana, assim como o método a ser praticado.

3.7. Planificações e sumários das aulas de Ensemble de Violoncelos

Neste subponto, apresentamos em quadro as planificações e sumários de algumas aulas de Ensemble de Violoncelos que decorreram na AMA.

Tabela 6 - Planificação e Sumário da aula de Ensemble nº6

<p>Disciplina: Ensemble de Violoncelos</p>	<p>Semestre: 1</p>	<p>Sumário: Diálogo com os alunos. Exercícios de melhoramento de som conjunto. Adeste Fidelis, arr. para trio de Violoncelo. Hino da alegria de Beethoven, arr. para quarteto de Violoncelos.</p>	<p>Aula nº: 6 Data: 13/11/2022</p>
<p>Recursos pedagógicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adeste Fidelis, arranjo para trio de violoncelos • Escala de Ré Maior em duas oitavas. • Hino da Alegria da 9ª Sinfonia de Beethoveen, arranjo para quarteto de violoncelos. 	<p>Recursos Materiais: Lápis, Borracha Estante, Cadeiras Afinador, Caderno Fita</p>	<p>Avaliação: Observação direta; Esforço e dedicação; Pontualidade; Avaliação Contínua.</p>	<p>Tempo: - Escala de Ré Maior (15 min) - Adeste Fidelis (30 minutos min) - Pausa(10 min) - Hino da Alegria (35 min)</p>
<p>Estratégias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tocar uma escala em conjunto procurando seguir a mesma quantidade de arco e articulação do chefe de naipe. • Seguirem o maestro em diferentes velocidades e nas suas mudanças, estarem atentos para mudarem todo juntos com o maestro de tempo; • Fazer exercícios de tempo e estabilidade rítmica. • Fazer jogos de dinâmicas, tentarem corresponder o gesto do maestro a uma dinâmica diferente. 	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estabelecer um som de grupo • Perceber auditivamente a afinação; • Compreender as entradas e gestos dadas pelo maestro e chefe de naipe; • Executar uma articulação conjunta (Legato) • Consolidar as diferenças sonoras entre as dinâmicas: forte, mesoforte, mesopiano e piano. • Tocar com estabilidade no ritmo e na pulsação. 	<p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualidade do Som de Grupo; • Comunicação não verbal; • Afinação; • Legato de arco; • Dinâmicas; • Pulsação e ritmo estáveis. 	

Tabela 7 - Planificação e Sumário da aula de Ensemble nº12

<p>Disciplina: Ensemble de Violoncelos</p>	<p>Semestre: 1</p>	<p>Sumário: Diálogo com os alunos. Preparação para o Espetáculo de Natal da Academia</p>	<p>Aula nº: 12 Data: 14/12/2022</p>
<p>Recursos pedagógicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adeste Fidelis, arranjo para trio de violoncelos • Noite Feliz, arr. para ensemble de violoncelos. • Hino da Alegria da 9ª Sinfonia de Beethoven, arranjo para quarteto de violoncelos. • Jingle Bells para ensemble de violoncelos. • We wish you a Merry Christmas para ensemble de violoncelos 	<p>Recursos Materiais: Lápis, Borracha Estante, Cadeiras Afinador, Caderno Fita</p>	<p>Avaliação: Observação direta; Esforço e dedicação; Pontualidade; Avaliação Contínua.</p>	<p>Tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adeste Fidelis(15 min) • Hino da Alegria (10 minutos min) • Noite Feliz (20 min) • Pausa (10 min) • Jingle Bells (15 min) • We wish you a merry christmas (20 minutos)
<p>Estratégias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tocar uma escala em conjunto procurando seguir a mesma quantidade de arco e articulação do chefe de naipe. • Pedir sugestões a cada aluno em sobre como produzir dinâmicas de uma forma mais prática e eficaz; • Fazer exercícios de tempo e estabilidade rítmica. • Tentar ouvir o colega do lado, se não conseguir ouvir, tem que tocar mais piano. 	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estabelecer um som de grupo • Perceber auditivamente a afinação; • Compreender as entradas e gestos dadas pelo maestro e chefe de naipe; • Praticar uma escuta ativa; • Consolidar as diferenças sonoras entre as dinâmicas: forte, mesoforte, mesopiano e piano. • Tocar com estabilidade no ritmo e na pulsação. 	<p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualidade do Som de Grupo; • Comunicação não verbal; • Afinação; • Musicalidade e expressividade • Dinâmicas; • Presença em palco 	

4. Reflexão sobre a Prática de Ensino Supervisionada

Este relatório marca o fim do meu estágio inserido na disciplina Prática de Ensino Supervisionada. Durante este ano letivo tive a oportunidade de presenciar o trabalho de um professor de Violoncelo e de Classe de Conjunto com uma perspectiva diferente; até há pouco tempo eu era a aluna, agora sou a professora. Para além de ser o ano em que realizei o estágio, tive a minha primeira experiência como docente nesta mesma Academia, em Alcobaça, onde me acolheram e me deixaram aprender ao meu ritmo, estando sempre disponíveis para me ajudarem no que fosse necessário, sobretudo o meu professor supervisor do estágio.

Durante este ano aprendi imenso, sendo a professora de Violoncelo da Academia, permitiu-me trabalhar, construir e assim desenvolver muito mais rápido as capacidades necessárias para ser professora de instrumento. Apesar de haver todo um planeamento das aulas, o que me surpreendeu mais, foi o facto de que, por muito que nos preparemos para uma aula de Instrumento, temos que estar sempre disponíveis para nos moldarmos ao aluno, pois não podemos prever as dúvidas com que este possa surgir de uma aula para a outra.

Com a realização deste estágio, desenvolvi a minha paixão por ensinar e pela pedagogia do Violoncelo, é fascinante como sendo professores, estamos sempre a aprender com os nossos alunos. Foi ao tornar-me professora de Violoncelo que, compreendi verdadeiramente o que é ser aluno, pois permitiu-me ter uma visão muito mais ampla e concluí que, apesar de ser o professor o responsável por ensinar e definir quais os objetivos a alcançar, tudo isso só se torna possível graças ao aluno, pois é ele que evolui e aprende. No fundo, talvez o aspeto mais importante que aprendi com este estágio, foi que a relação entre professor e aluno tem que partir de ambos os lados e, para ser eficaz, requer confiança e comunicação entre os dois.

Relativamente às aulas de Música de Conjunto, também foi uma estreia, sendo que se revelou mais desafiante, pois gerir vários alunos ao mesmo tempo, nem sempre é fácil. Contudo, através de um bom planeamento e dinâmica nas aulas, acredito que correu bem, aprendi imenso e o que retive foi que o objetivo mais importante nas aulas de Música de Conjunto, é desenvolver o gosto pela música nos alunos, uma vez se tornar mais fácil em aulas conjuntas, pois dá aos alunos uma sensação de pertença a algo maior e mais importante do que eles, e também a noção de que só o é possível fazer, devido ao trabalho de equipa.

Parte II - Estudo Investigativo

A Frustração na Aprendizagem do Instrumento: educar para prevenir implicações na motivação e confiança do aluno

1. Introdução

A frustração na aprendizagem de um instrumento musical é um tema complexo e multifacetado, que pode englobar aspectos técnicos, emocionais e psicológicos do processo de aprendizagem. Ao aprender a tocar um instrumento, os músicos, especialmente no início, deparam-se com desafios que podem gerar um sentimento de frustração. Essa frustração não se limita apenas à dificuldade técnica de aprender as notas ou os movimentos do instrumento, mas também pode envolver aspectos relacionados à autoimagem, expectativas externas e o impacto das emoções sobre a performance musical. (Green, 1986).

Estas sensações podem ser desencadeadas por diversos fatores, tais como a complexidade das técnicas instrumentais exigidas, a percepção de que o progresso é mais lento do que o esperado, ou até a comparação com outros músicos que aparentam ser melhores que nós. Além disso, a frustração pode ter uma origem interna, como o medo de falhar ou a autocritica excessiva, que muitas vezes dificultam a prática e a aprendizagem.

No entanto, a frustração, quando abordada de forma construtiva, pode ser uma ferramenta importante no desenvolvimento musical. Ao aprender a lidar com ela, o músico pode fortalecer a sua resiliência, aprimorar a sua capacidade de autoavaliação e a sua técnica de forma mais eficiente (Welch et. al, 2020). Portanto, entender as causas da frustração e como enfrentá-la pode ser um passo essencial para qualquer pessoa que deseje progredir na aprendizagem de um instrumento musical.

Com efeito, existem várias estratégias que podem ser implementadas tanto por alunos quanto por professores para lidar com a frustração na aprendizagem do instrumento. Essas estratégias não apenas ajudam a superar dificuldades técnicas, mas também promovem uma abordagem mais equilibrada e saudável no combate à frustração.

Mais à frente, vamos entender também a relevância do professor na aprendizagem do instrumento e se, de facto, representa um papel fundamental para o desenvolvimento técnico, emocional e psicológico do aluno. Efetivamente, o papel do professor vai muito além de ensinar as notas e as técnicas necessárias para a execução do instrumento, ele é essencial na superação de desafios, incluindo a frustração que pode surgir ao longo da aprendizagem (Green, 1986).

Desta forma, foi-nos proposto desenvolver um estudo de cariz investigativo que apontasse a importância da criação e estabelecimento de estratégias para lidar com a frustração durante a prática e aprendizagem do instrumento, sendo este o objeto da nossa investigação, emergente da prática de ensino supervisionada.

2. Problemática e Objetivos do Estudo

Na nossa investigação iremos deparar-nos com problemáticas que se traduzem nas seguintes questões de investigação:

- Como é que a frustração na aprendizagem do instrumento interfere com o nível de confiança e motivação do aluno?
- Que consequências é que uma má abordagem ao instrumento e a má gestão da frustração podem trazer à autoestima do aluno?
- Quão importante é o papel do professor na gestão da frustração no estudo do instrumento?
- Que estratégias podem ser utilizadas no processo de aprendizagem para a resolução do problema?

Com vista a encontrar respostas às questões, definimos os seguintes objetivos:

- Analisar a relação da frustração proveniente da aprendizagem e estudo do instrumento com os níveis de confiança e motivação do aluno;
- Identificar as consequências que uma má abordagem e o não saber lidar com as adversidades podem ter na construção da autoestima e confiança do aluno;
- Demonstrar a importância do professor na solução desta problemática;
- Caracterizar estratégias utilizadas no processo de aprendizagem para a superação da frustração e o aumento da confiança do aluno.

3. Fundamentação Teórica do Estudo

3.1. Frustração na Aprendizagem: como lidar e quais as causas na aprendizagem do instrumento

A frustração é um sentimento que, geralmente, se relaciona à sensação de desânimo e impotência quando não se consegue alcançar um objetivo pelo qual se estava à espera. Muitas vezes, assumimos que, se dermos o nosso melhor e trabalharmos muito, as coisas acabam por acontecer da forma que planeamos e que desta forma, o nosso esforço é recompensado. Contudo, quando tudo isto não acontece, sentimos que o nosso trabalho não valeu a pena, levando à perda de motivação e energia de continuarmos a trabalhar para esse mesmo objetivo. (Matias, 2024)

Por outro lado, segundo Borges, 2019, p. 12, a frustração utilizada de forma moderada, pode cultivar curiosidade e motivar a aprendizagem. Assim, a frustração pode ter um efeito positivo no nosso desenvolvimento, uma vez que promove a resiliência, pois ao fazermos algo e errarmos, há sempre a possibilidade de aprender com essas falhas e fazermos melhor da próxima vez. (Matias, 2024)

Efetivamente, há diferentes formas de lidar com a frustração, podendo-se desenvolver respostas adaptativas, onde o sujeito consegue reagir à frustração e contornar o obstáculo, e/ou mal adaptativas, quando não se desenvolve a resiliência, levando à perda da motivação. (Borges, 2019) Assim, podemos concluir que a frustração pode impactar o desenvolvimento do indivíduo, pois, se em crianças foram constantemente protegidos de situações frustrantes, terão, mais tarde, dificuldade em desenvolver a capacidade de lidar com a adversidade e superar situações que não acontecem como planeado, enquanto que um adolescente ou adulto capaz de lidar com a frustração, mais facilmente se adapta ao inesperado, adotando uma postura mais aberta e flexível. (Matias, 2024).

Deste modo, uma vez que a forma como lidamos com a frustração se baseia em comportamentos que temos face à adversidade e que, por sua vez, está relacionada com o nosso desenvolvimento, a frustração na aprendizagem também se poderá gerir através da capacidade de estimular ou reprimir comportamentos, desejáveis ou indesejáveis. Segundo Skinner, a aprendizagem consiste na aquisição de novos comportamentos, sendo estes criados e/ou modificados pelo professor. Um aspeto importante da Teoria da Aprendizagem de Skinner, é o condicionamento operante, onde o indivíduo reage ou atua sobre o ambiente onde está inserido, com consequências que têm como objetivo a repetição de um determinado comportamento (Borges, 2019). Desta maneira, como o objetivo consiste no fortalecimento ou no enfraquecimento do

comportamento, os sentimentos categorizam-se, respetivamente, como positivos ou negativos.

As consequências fortalecedoras são reforçadoras (e por isso são positivas) e as consequências enfraquecedoras são punitivas (e por isso são negativas). (...) Consequências reforçadoras fortalecem o comportamento que as produz (a sua presença é boa) e enfraquecem o comportamento que as remove (a sua ausência é má): são os reforçadores positivos. (Abib, 2001, p. 108)

Resumindo, para lidar com a frustração durante a aprendizagem, o aluno deve desenvolver comportamentos fortalecedores para conseguir reagir de forma eficaz às adversidades provenientes da frustração. Estes comportamentos devem ter como consequências positivas a motivação, a resiliência e a curiosidade na aprendizagem, sendo que o papel do professor é muito importante, uma vez que é através do seu reforço positivo, que o aluno obtém as ferramentas necessárias para lidar com a frustração de uma forma saudável e enriquecedora.

3.2. Causas de frustração na Aprendizagem do Instrumento

A aprendizagem de um instrumento musical é uma jornada fascinante e enriquecedora, que proporciona uma profunda conexão com a arte e a auto-expressão, que requer um equilíbrio entre espontaneidade e estrutura, e entre técnica e inspiração (Green, 1986, p.7). No entanto, essa trajetória também é frequentemente marcada por frustrações que podem impactar significativamente a experiência do aprendiz.

As causas da frustração são diversas e multifacetadas, refletindo não apenas os desafios técnicos e cognitivos associados ao domínio de um instrumento, mas também fatores emocionais e sociais. Desde expectativas irrealistas e dificuldades na execução até à comparação com outros músicos e o stress no momento da performance, estes elementos interagem de maneiras complexas, influenciando a motivação e a perseverança do aluno. Compreender estas causas é essencial para que educadores, alunos e os seus familiares possam adotar abordagens mais eficazes e empáticas, transformando a frustração numa oportunidade de crescimento e aprendizagem.

3.2.1. Expectativas irrealistas

Muitos alunos, ao iniciarem a sua aprendizagem musical têm expectativas altas sobre o que é aprender um instrumento musical, muitas vezes derivado ao entusiasmo de querer aprender o mais rápido possível, acabam por se sentir frustrados, quando essas expectativas não se realizam logo. Essa vontade de alcançar resultados rápidos pode criar uma discrepância entre a expectativa e a realidade. Estudos em psicologia educacional indicam que as expectativas desmedidas são frequentemente fontes de desmotivação, levando os alunos a abandonarem os seus objetivos.

Na verdade, cada aluno tem as suas próprias características, habilidades e preferências individuais que, no momento da aprendizagem, é de grande relevância termos em conta, para que se reconheça e atenda às necessidades específicas de cada aluno, principalmente no que diz respeito à atenção, concentração e memória, para que se possa promover uma educação eficaz (Ribeiro e Johnson, 2023, p. 12). Com efeito, o professor tem um papel fundamental, uma vez que será ele o responsável por definir objetivos, tendo em conta as capacidades técnicas e intelectuais do seu aluno, permitindo-o alcançar os objetivos propostos. Para isso, o professor tem que se esforçar para conhecer melhor o aluno que tem à sua frente, de maneira a distinguir as suas diferenças, podendo adaptar certas atividades às necessidades de cada um (Ramos, 2019).

Em suma, o que se pretende é criar um ambiente mais inclusivo e personalizado que permita que todos os alunos, independentemente das suas singularidades, atinjam o seu máximo potencial de aprendizagem (Ribeiro e Johnson, 2023, p. 123).

3.2.2. Dificuldades Técnicas

A aprendizagem de um instrumento musical envolve uma série de desafios técnicos que podem ser fontes significativas de frustração para o aluno, podendo manifestar-se de várias formas, impactando o progresso e a sua confiança. Aqui estão algumas das principais dificuldades técnicas enfrentadas por músicos em desenvolvimento:

- Coordenação Motora

Tocar um instrumento exige a combinação de habilidades motoras, como a coordenação entre as mãos e os dedos, que pode ser difícil de desenvolver, especialmente no início.

- Leitura Musical

A capacidade de ler partituras é uma habilidade essencial que requer tempo e prática. Muitos iniciantes lutam para traduzir símbolos musicais em ações físicas no instrumento, o que pode causar frustração e desmotivação. A familiarização com a notação musical é um processo gradual que requer paciência.

- Técnica e Postura

A execução correta de técnicas específicas, como o uso apropriado do arco para violinistas ou a embocadura para trompetistas, é crucial para um som de qualidade. A má postura ou técnica inadequada pode não apenas resultar num som insatisfatório, mas também levar a lesões a longo prazo.

- Dificuldades com a Afinação

Manter a afinação é um desafio comum, especialmente para instrumentos de corda e sopro. Iniciantes muitas vezes têm dificuldade em ouvir e ajustar as notas, o que pode levar a um som dissonante e à frustração.

- Complexidade das Peças Musicais

À medida que o aluno vai progredindo, pode deparar-se com peças que exigem habilidades técnicas mais avançadas, como por exemplo mudanças rápidas de posição, arpejos e escalas complexas. A complexidade dessas obras pode ser desmotivadora e desafiadora.

Em síntese, as dificuldades técnicas na aprendizagem de um instrumento musical são uma parte natural do processo e podem variar amplamente entre os alunos. Reconhecer e abordar essas dificuldades com estratégias adequadas, como prática estruturada, apoio social e feedback contínuo, é essencial para ajudar os alunos a superar desafios e a desenvolver uma relação positiva com a música. Ao transformar estas dificuldades em oportunidades de aprendizagem, os estudantes podem fortalecer a sua motivação e resiliência ao longo do seu percurso musical (Green, 1986).

3.2.3. Falta de Progresso Visível

A percepção de progresso é um aspeto fundamental na aprendizagem de um instrumento musical. Quando os alunos não conseguem notar melhorias nas suas capacidades, isso pode levar a sentimentos de frustração e desmotivação.

Na verdade, a aprendizagem musical frequentemente ocorre em ciclos, com períodos de progresso rápido seguidos por estagnações. Essas fases podem ser normais, mas a falta de progressão visível durante uma fase de estagnação pode ser desanimador. Compreender que esses ciclos são parte do processo pode ajudar a aliviar a frustração (Ribeiro e Johnson, 2023). De facto, sem um professor que forneça um feedback regular e positivo, os alunos podem ter dificuldade em identificar o seu progresso. O feedback é crucial para que os músicos percebam a sua evolução e se sintam encorajados a continuar a estudar o seu instrumento (Ramos, 2019).

Portanto, a falta de progresso visível na aprendizagem de um instrumento musical é uma experiência comum, mas que pode ser abordada de maneira construtiva. Através da implementação de estratégias adequadas e uma mentalidade aberta, os alunos podem transformar essa sensação de estagnação, numa oportunidade para o crescimento e a autodescoberta. O reconhecimento

das pequenas vitórias ao longo do caminho pode manter a motivação viva, permitindo que a jornada musical continue de forma gratificante e inspiradora.

3.2.4. Comparação com outros alunos/ músicos

A comparação com outros músicos é uma experiência comum e, muitas vezes, inevitável na aprendizagem de um instrumento musical. Embora possa servir como uma fonte de inspiração e motivação, esta prática também pode resultar em frustração e desmotivação.

Por um lado, observar o progresso e as conquistas dos colegas pode motivar os alunos a esforçarem-se mais, estimular o desejo de melhorar e proporcionar novas oportunidades de aprendizagem, permitindo que os alunos vejam diferentes abordagens e técnicas que podem ser incorporadas no seu estudo (Green, 1986).

Contudo, por outro lado, a comparação constante pode levar à percepção de que o aluno está a progredir mais lentamente do que os outros, resultando em sentimentos de inadequação e desmotivação (Ramos, 2019). Desta forma, pode criar uma pressão interna no aluno para se destacar, levando a um estado de ansiedade que prejudica, não só a performance, como a experiência de aprendizagem, pois perdem de vista a importância do seu próprio processo de aprendizagem e do prazer que a música pode proporcionar.

Concluindo, a comparação com os outros na aprendizagem de um instrumento musical pode ter tantos efeitos positivos como negativos. Por isso é importante reconhecer as nuances dessa prática de maneira a controlar a sua influência na motivação e no bem-estar emocional do aluno. Ao cultivar uma abordagem que valorize o progresso pessoal e a aprendizagem contínua, os alunos podem transformar a comparação numa ferramenta de inspiração, mantendo o foco no seu próprio progresso musical.

3.2.5. Ansiedade na Performance

A ansiedade na performance é uma experiência comum entre os músicos de todos os níveis, podendo ter um impacto significativo na aprendizagem e na execução de um instrumento musical. Essa ansiedade pode manifestar-se de várias maneiras, afetando não só a performance em si, mas também a motivação e o bem-estar emocional do músico.

Além disso, a ansiedade pode influenciar a capacidade de concentração, coordenação e execução técnica, resultando num desempenho longe do esperado. A um nível emocional, pode levar a sentimentos de frustração, inadequação e desânimo, afetando a motivação e vontade para continuar. Em alguns casos, a ansiedade pode mesmo levar os músicos a evitar situações de

performance, o que pode prejudicar seu desenvolvimento e confiança a longo prazo (Green, 1986). Reenquadrar a performance como uma oportunidade de compartilhar a música, em vez de um momento de avaliação, pode aliviar a pressão e transformar a experiência em algo bom, uma vez que compartilhar experiências com colegas ou professores pode proporcionar encorajamento e compreensão. O apoio social é um fator importante na construção da confiança (Barros, Marinho et al., 2024).

Portanto, a ansiedade na performance é uma parte normal da experiência musical, mas controlá-la adequadamente é essencial para o crescimento e prazer na aprendizagem de um instrumento. Ao adotar estratégias eficazes para enfrentar a ansiedade, os músicos podem melhorar não apenas as suas performances, mas também a sua satisfação e motivação ao longo do seu percurso musical. Reconhecer que a ansiedade pode ser uma experiência compartilhada e que há ferramentas disponíveis para enfrentá-la pode ajudar a transformar o medo e frustração numa oportunidade de crescimento e desenvolvimento pessoal.

3.3. Efeitos da Frustração na Aprendizagem do Instrumento

A frustração é uma emoção comum na aprendizagem de um instrumento musical, e os seus efeitos podem ser profundos e variados. Embora a frustração possa, em alguns casos, servir como um motor de motivação e crescimento, por outro lado, também pode ter consequências negativas que afetam tanto o desenvolvimento técnico como o bem-estar emocional do músico (Barros et al., 2024).

Deste modo, estes são os principais efeitos da frustração na aprendizagem musical:

- **Desmotivação;**

A frustração persistente pode levar à perda de interesse e motivação. Quando os alunos sentem que o seu trabalho não traz progresso, podem desanimar e perder a vontade de continuar a estudar, o que pode levar à desistência.

- **Diminuição da Confiança;**

Sentir-se frustrado pode abalar a autoestima e a autoconfiança do aluno. A sensação de que não se está a avançar adequadamente, pode fazer com que o músico duvide das suas capacidades e potencial, impactando negativamente a sua confiança (Ramos, 2019).

- **Procrastinação;**

A procrastinação pode afetar negativamente a aprendizagem de um instrumento musical, pois caracteriza-se pelo adiamento de tarefas, tornando-se

particularmente problemático, neste contexto, que requer uma prática regular. Isto não só impede o progresso, mas também pode intensificar a sensação de inadequação e medo de falhar. Quando o aluno enfrenta dificuldades técnicas significativas, pode procrastinar em vez de enfrentar essas dificuldades. O adiamento torna-se numa maneira de evitar a frustração e o medo de não corresponder às expectativas.

- **Stress e Ansiedade;**

A frustração pode aumentar os níveis de stresse e ansiedade, tanto em situações de estudo como de performance, criando um ciclo vicioso onde a ansiedade, por não estar a progredir, leva a uma prática menos eficaz e, consequentemente, o aluno sente-se frustrado (Green, 1986).

- **Impacto no Prazer Musical;**

A experiência musical deve ser, em última análise, positiva. A frustração constante pode transformar a aprendizagem numa tarefa árdua, reduzindo o prazer que o aluno encontra na música e na prática do instrumento (Green, 1986).

- **Problemas Físicos;**

A frustração pode levar a uma tensão física, especialmente se o aluno estiver a praticar a técnica com esforço. A tensão pode resultar em dores ou lesões, o que só aumenta a frustração e a dificuldade na aprendizagem (Borges, 2019).

- **Alteração do Comportamento de Prática;**

Os alunos frustrados podem adotar práticas inadequadas ou menos eficazes, como a prática excessiva em vez da prática deliberada, levando a uma aprendizagem superficial e a um aumento das dificuldades.

Em suma, os efeitos da frustração na aprendizagem de um instrumento musical são multifacetados e podem impactar tanto o progresso técnico quanto o bem-estar emocional do aluno. Saber reconhecer e abordar esses efeitos é crucial para a criação de um ambiente de aprendizagem positivo (Borges, 2019). Efetivamente, ao adotarem estratégias que transformem a frustração em oportunidades de crescimento, os professores e alunos podem cultivar uma relação mais saudável e gratificante com a música, promovendo tanto o desenvolvimento artístico como a satisfação pessoal.

4. Relação e Influência entre a Frustração e Motivação do aluno durante a aprendizagem do Instrumento.

A aprendizagem de um instrumento musical é um processo repleto de desafios e recompensas, onde a frustração e a motivação desempenham papéis cruciais. Ao longo dessa jornada, os alunos frequentemente deparam-se com dificuldades técnicas, emocionais e cognitivas, que podem provocar sentimentos de frustração. Essa experiência, embora comum, é uma parte essencial do processo de aprendizagem. Por outro lado, a motivação é o motor que impulsiona o aluno a persistir, a superar obstáculos e a procurar a excelência na execução musical.

Estudos mostram que a maneira como os alunos lidam com a frustração pode influenciar significativamente a sua motivação e, conseqüentemente, o seu progresso na aprendizagem (Ribeiro e Johnson, 2023). A interação entre esses dois fatores pode criar um ciclo dinâmico: a frustração, se mal administrada, pode levar à desmotivação, mas, quando reconhecida como uma oportunidade de crescimento, pode fortalecer a resiliência e aumentar a motivação intrínseca.

Neste contexto, compreender a relação entre frustração e motivação, não apenas ajuda os professores e alunos a desenvolverem estratégias educativas mais eficazes, mas também promove uma abordagem mais positiva e saudável em relação ao processo de aprendizagem musical. Ao explorar esses conceitos, é possível criar um ambiente de aprendizagem que encoraje a persistência, celebre o progresso e fomente uma verdadeira paixão pela música (Green, 1986).

4.1. A Frustração como Fator Motivador

A frustração, embora frequentemente vista como um obstáculo à aprendizagem, pode também servir como um poderoso fator motivador. Em muitos contextos de aprendizagem, incluindo a música, esta emoção é uma experiência comum e inevitável. Quando bem compreendida e administrada, a frustração pode catalisar o desenvolvimento pessoal e musical. Aqui estão algumas maneiras de como isto pode ocorrer:

- Reconhecimento das Limitações;

A frustração pode levar os alunos a reconhecerem as suas limitações e a necessidade de desenvolver capacidades específicas. Este reconhecimento é o primeiro passo para a mudança, pois motiva o aluno a procurar a prática e a dedicação necessárias para superar essas barreiras.

- Desenvolvimento da Resiliência;

Enfrentar a frustração ajuda a cultivar a resiliência. A capacidade de persistir perante as dificuldades não apenas fortalece a técnica, mas também promove uma mentalidade de crescimento (Borges, 2019). Os alunos que

superam desafios tendem a tornar-se mais confiantes e motivados nas suas atividades.

- Redefinição de Metas;

Por outro lado, a frustração pode servir como um sinal para que os alunos reavaliem e redefinam as suas metas. Em vez de se concentrarem apenas em objetivos a curto prazo, podem aprender a estabelecer metas mais realistas a longo prazo, tornando o processo de aprendizagem mais sustentável e gratificante (Borges, 2019).

- Ligação Emocional com a Música;

A frustração pode intensificar a conexão emocional que os alunos têm com a música. Quando eles se esforçam para superar dificuldades, a satisfação que vem do progresso pode ser ainda mais gratificante, aumentando a motivação intrínseca.

- Inspiração e Criatividade;

Alguns alunos podem encontrar na frustração uma fonte de inspiração. A luta para superar desafios pode levar à criatividade, resultando em novas interpretações, arranjos ou composições que refletem a jornada emocional do aluno (Green, 1986).

Assim, a frustração, quando encarada de forma construtiva, pode impulsionar o crescimento e a motivação. Ao transformar esta emoção numa ferramenta de aprendizagem, os professores e alunos podem criar um ambiente onde as dificuldades são vistas como oportunidades de evolução, fortalecendo não apenas as capacidades musicais, mas também a resiliência e a paixão pela música.

4.2. A Frustração como Fator Desmotivador

A frustração excessiva pode afetar diretamente a motivação de um aluno. Quando o estudo se torna numa atividade associada apenas a falhas e dificuldades, a vontade de continuar diminui. A sensação de incapacidade resultante da frustração pode levar à perda de autoestima e ao desinteresse pela prática musical. Isto ocorre especialmente quando o aluno sente que não possui as capacidades técnicas necessárias para avançar, o que enfraquece a motivação e pode levá-lo a desistir do seu instrumento (Green, 1986).

Além disso, a falta de progresso visível ou a sensação de que não está a conseguir alcançar as metas desejadas, pode gerar um ciclo vicioso de desânimo, que ao acontecer repetidamente, pode gerar uma falta de confiança, tornando a aprendizagem ainda mais difícil e pouco estimulante.

A exigência de perfeição ou a pressão por resultados rápidos também podem intensificar a frustração, criando um desalinhamento entre as expectativas e a realidade. Se o aluno não consegue alcançar os níveis desejados num curto

período de tempo, o sentimento de falha pode instalar-se, reduzindo a motivação de uma maneira significativa.

Concluindo, a frustração pode ser uma poderosa fonte de desmotivação no processo de aprendizagem de um instrumento musical, especialmente quando não é gerida adequadamente. No entanto, ao adotar estratégias que promovam uma abordagem mais construtiva da frustração, é possível transformá-la num estímulo para a evolução. Desta forma, a motivação pode ser restaurada e mantida, permitindo ao aluno que continue a sua aprendizagem de forma mais tranquila e gratificante.

5. Estratégias de Combate à Frustração durante o estudo e aprendizagem do Instrumento

Como referido anteriormente, superar a frustração durante a aprendizagem de um instrumento musical é fundamental para manter a motivação e alcançar o sucesso. Efetivamente, a frustração pode surgir de diversas dificuldades, como a falta de progresso, erros repetidos ou a complexidade das técnicas musicais. “Conhecer o conflito ajuda a selecionar a estratégia mais adequada para o gerir, seja um conflito latente, percebido, sentido ou manifesto.” (Borges, 2019, p. 10).

No entanto, existem várias estratégias eficazes para gerir e superar esses obstáculos, garantindo que a aprendizagem continue de maneira produtiva e eficaz. De seguida serão enumeradas algumas estratégias para combater a frustração no processo de aprendizagem de um instrumento musical.

5.1. Estabelecimento de Metas Realistas e Alcançáveis

Definir metas claras e de curto prazo ajuda a criar uma sensação de progresso tangível. A criação de metas mais pequenas e específicas torna mais fácil o seu alcance, oferecendo uma sensação de realização constante ao aluno. Por exemplo, em vez de esperar por dominar uma peça inteira logo de uma vez, o aluno pode definir como objetivo aprender apenas uma passagem difícil ou melhorar uma técnica específica dessa mesma peça (Green, 1986).

Por outro lado, o professor pode ajudar o aluno a estabelecer metas realistas, ao mesmo tempo em que o desafia a alcançar níveis mais altos de desempenho. Como referido anteriormente, a frustração muitas vezes surge quando as metas são irrealistas ou quando o progresso não é facilmente visível. O professor tem a capacidade de ajudar o aluno a definir objetivos alcançáveis a curto, médio e longo prazo, ajustando as expectativas de acordo com o ritmo de aprendizagem do aluno.

Exemplo: "Hoje vou focar-me em melhorar as passagens da peça onde existam mudanças de posição."

Desta forma, diminui a frustração causada pela sensação de estagnação e proporciona um estudo mais claro e estruturado.

5.2. Divisão de Tarefas Complexas

Quando a dificuldade de uma música ou técnica parece insuperável, é útil dividir a tarefa em partes mais pequenas e simples. Em vez de tentar tocar uma peça inteira, o aluno pode praticar uma secção de cada vez, concentrando-se em aperfeiçoar uma capacidade específica, como o ritmo, a articulação, a velocidade, entre outros.

Exemplo: Se uma peça é complexa, o aluno deve praticar apenas uma mão, ou apenas uma frase musical, até sentir que a tem completamente dominada. Assim, torna o processo mais acessível e reduz o stresse associado à dificuldade.

5.3. Variedade nas Sessões de Prática

A monotonia durante o estudo do instrumento pode aumentar a frustração, daí ser importante variar as abordagens durante a prática. Tanto o aluno durante o estudo, como o professor nas aulas, devem procurar alternar entre diferentes técnicas, exercícios, estilos, ou até entre peças mais fáceis e mais desafiadoras. Isto pode ajudar a manter o entusiasmo e a energia, além de prevenir o cansaço mental. Cada aluno tem um ritmo e uma forma de aprendizagem únicos. O professor, ao entender a individualidade de cada estudante, pode adaptar a sua abordagem pedagógica para atender às necessidades específicas de cada um. Às vezes, a frustração surge justamente quando a metodologia aplicada não está alinhada com o estilo ou as dificuldades do aluno. O professor deve ser flexível, ajustando as estratégias de ensino de acordo com o progresso e as necessidades do aluno.

Exemplo: O aluno estando a praticar uma peça difícil, pode reservar algum tempo para tocar também algo mais simples ou algo que já domine, para evitar a sensação de estagnação e o aborrecimento.

Esta variedade de abordagens torna o processo de aprendizagem mais dinâmico e evita que o estudo se torne numa fonte de frustração constante.

5.4. Prática Regular e Consistente

A frustração pode ser exacerbada quando o aluno pratica de uma maneira irregular ou por períodos curtos demais para que consiga ver algum tipo de progresso. Estabelecer uma rotina de prática regular é essencial para desenvolver as habilidades de forma contínua e consistente. Desta forma, a elaboração de um plano de estudo semanal, onde se aponta os dias e tempos de estudo, se descreve o que se trabalhou e quais os objetivos que se pretende alcançar pode ajudar a manter uma prática de estudo regular que, por sua vez, evita a sensação de retrocesso e reforça a confiança do aluno no seu trabalho.

Exemplo: O aluno pode experimentar estudar 30 minutos a uma hora por dia (ou mais, dependendo do nível onde se encontra), mesmo que em sessões curtas, em vez de praticar apenas esporadicamente por longos períodos. No fim do estudo, deve apontar o que trabalhou, quais as suas dificuldades, o que conseguiu alcançar nesse dia e o que tem a melhorar da próxima vez, de maneira a conseguir continuar o trabalho de uma forma mais clara e consistente, pois a consistência na prática de um instrumento musical, leva ao progresso gradual e reduz a frustração de não ver resultados rápidos.

5.5. Mentalidade de Crescimento

Adotar uma mentalidade de crescimento é uma das formas mais poderosas de lidar com a frustração. Na verdade, consiste em entender que errar e os desafios fazem parte do processo de aprendizagem e que não são sinais de falha (Ramos, 2019). Quando o aluno percebe a frustração como uma oportunidade de aprender e melhorar, em vez de um obstáculo, isso ajuda a manter a motivação (Santos e Parra, 2015).

Contudo, o professor desempenha um papel importante na promoção da mentalidade de crescimento no aluno. Ao ensinar que os erros são oportunidades de aprendizagem e que a prática contínua leva ao aperfeiçoamento, o professor ajuda o aluno a lidar com a frustração de uma maneira mais saudável. Essa abordagem transforma a frustração em algo positivo, uma vez que o aluno compreende que o esforço e a persistência são fundamentais para o progresso.

Exemplo: Quando o aluno, durante o estudo, falha uma passagem na peça que está a trabalhar, em vez de se sentir frustrado, deve encarar isso como uma oportunidade para aprimorar e entender melhor o que precisa de ser consolidado. Este tipo de mentalidade ajuda a cultivar paciência e perseverança, essenciais para o sucesso a longo prazo.

5.6. Apoio Construtivo

O apoio de um professor pode ser crucial para lidar com a frustração. Muitas vezes, o aluno não percebe que está a cometer erros simples ou não sabe como melhorar. Um bom professor pode oferecer uma crítica construtiva, identificar as áreas que precisam de atenção e sugerir abordagens alternativas, procurando tornar a aprendizagem mais eficaz e menos frustrante (Barros, 2019).

Exemplo: Em vez de simplesmente apontar os erros, um professor pode sugerir exercícios específicos e variados para melhorar uma técnica ou uma passagem da música mais complicada. O professor deve em primeiro lugar referir os aspetos positivos que o aluno tenha conseguido, de maneira a não passar a ideia que não houve nada bom, podendo levar à desmotivação e quebra de confiança.

Com efeito, o apoio de um professor também proporciona um sentido de direção, diminuindo a sensação de estar "perdido" ou "sem saída".

5.7. Celebrar Pequenas Conquistas

É fundamental reconhecer e celebrar os pequenos avanços que o aluno consiga alcançar. Isso ajuda a combater a sensação de estagnação e reforça a motivação para continuar. Mesmo que a evolução não seja imediata ou visível em grandes mudanças, cada melhoria merece reconhecimento.

Exemplo: Se o aluno conseguiu tocar uma passagem mais difícil ou melhorar um aspeto técnico específico, isso deve ser celebrado como uma conquista importante no processo.

Celebrar as pequenas vitórias ajuda a aumentar a confiança e proporciona uma sensação de progresso contínuo.

5.8. Paciência e Aceitação do Processo

Aprender um instrumento musical é um processo longo e exige paciência. Aceitar a natureza gradual deste processo de aprendizagem e não esperar resultados instantâneos pode diminuir a frustração. É importante lembrar que a aprendizagem é cheia de altos e baixos, e a paciência é necessária para superar os momentos difíceis.

Exemplo: Se o aluno não está a conseguir visualizar o progresso imediato, deve reconhecer que as mudanças podem ser subtis e que a aprendizagem contínua leva o seu tempo. A paciência também contribui para a redução do stresse e do sentimento de que a evolução está a ser mais difícil do que deveria.

5.9. Relaxamento e Técnicas de Respiração

A frustração pode gerar tensão física e mental, o que pode dificultar ainda mais a aprendizagem. Técnicas de relaxamento e respiração podem ajudar a aliviar a tensão e a manter o foco. Além disso, praticar o instrumento de uma forma mais tranquila pode reduzir a tensão e tornar a experiência mais agradável (Green, 1986).

Exemplo: Fazer pausas durante o estudo para respirar profundamente e relaxar os músculos das mãos e dos ombros. Aproveitar para alongar ou caminhar um pouco, uma vez se passar muito tempo na mesma posição. Estas técnicas ajudam a controlar a ansiedade e permitem uma abordagem mais calma e eficaz para o aluno.

5.10. Adaptar as Expectativas Pessoais

Por fim, é essencial adaptar as expectativas de acordo com o ritmo de aprendizagem de cada indivíduo. Ao comparar-se constantemente com músicos mais experientes pode gerar uma frustração desnecessária, por isso, reconhecer que cada pessoa tem o seu tempo e progresso, embora individual, é válido e importante.

Exemplo: Em vez de se comparar com músicos mais avançados, o aluno deve-se focar no seu progresso pessoal e refletir sobre o que tem melhorado ao longo do tempo.

A adaptação das expectativas ajuda a manter a frustração controlada e a motivação elevada.

5.11. Conclusão e Reflexão

As estratégias para superar a frustração durante o processo de aprendizagem de um instrumento musical são essenciais para transformar desafios em oportunidades de crescimento. A frustração, embora natural, pode tornar-se num grande obstáculo à motivação e ao progresso caso não seja bem gerida. No entanto, com a adoção de práticas eficazes, o aluno pode não apenas lidar com esses momentos difíceis, mas também usá-los como impulsionadores para o seu aperfeiçoamento musical.

Desta forma, o professor é crucial na superação de obstáculos no processo de aprendizagem de um instrumento musical, pois atua como um guia e motivador do desenvolvimento do aluno. O professor não apenas deve transmitir o conhecimento técnico, mas também desempenhar um papel crucial na construção da confiança e da motivação do aluno, especialmente nos momentos em que a frustração se torna um obstáculo ao progresso.

Como já referido, o papel do professor vai além da transmissão de competências técnicas: ele é fundamental para ajudar o aluno a lidar com a frustração de maneira construtiva. Através de uma abordagem personalizada, de um encorajamento contínuo, *feedback* construtivo e do estabelecimento de metas realistas, o professor pode criar um ambiente de aprendizagem no qual o aluno se sinta apoiado e motivado a superar as dificuldades.

Em suma, a superação da frustração durante a aprendizagem musical depende de um conjunto integrado de estratégias que envolvem desde a mudança na abordagem da prática até ao cuidado com a saúde emocional e física do aluno. A adoção dessas estratégias não só melhora a experiência de aprendizagem, mas também garante que o aluno continua motivado, persistente e empenhado no longo processo do seu desenvolvimento musical. A chave está em entender que a frustração é uma parte natural da jornada, mas, que com a abordagem certa, pode ser superada e até transformada numa fonte de crescimento contínuo.

6. Metodologia de Investigação

6.1. Natureza e tipo de Metodologia

Tendo em vista as questões de investigação e os objetivos definidos que conduziram este estudo, adotou-se uma metodologia tendencialmente de natureza qualitativa de tipo exploratório, descritivo e interpretativo.

É uma metodologia amplamente utilizada em áreas como as ciências sociais, educação, saúde, psicologia e outras áreas relacionadas, pois proporciona uma visão mais rica acerca dos aspetos subjetivos e complexos dos fenómenos estudados (Baptista et. al, 2021). No caso da aprendizagem de um instrumento musical, um inquérito qualitativo pode ser útil para explorar a experiência dos alunos em relação à frustração e motivação no processo de aprendizagem.

6.2. Instrumento de Recolha de Dados

Foi escolhido o inquérito como ferramenta metodológica para obter dados de forma a alcançar os objetivos e a dar resposta às questões relacionadas com o impacto que a frustração poderá ter no aluno durante a aprendizagem do Instrumento.

A natureza da metodologia qualitativa por inquérito está centrada em processos interpretativos, subjetivos e contextuais. O principal objetivo é explorar, descrever e compreender as experiências, atitudes, opiniões e comportamentos dos participantes em relação ao tema em estudo. O grande benefício do questionário, para este estudo, é a capacidade de quantificar os dados obtidos, permitindo que sejam feitas deduções e generalizações (estas, em condições bem definidas) com base nas respostas recebidas. Em suma, o questionário é uma ferramenta essencial para obter informações de um público em específico e analisar os resultados de uma maneira concreta (Batista et al., 2021).

Baptista e Sousa (2011, p. 53) apontam que «as técnicas de recolha de dados são caracterizadas como “procedimentos operatórios rigorosos, bem definidos, transmissíveis”, adaptados ao tipo de problema e aos fenómenos em estudo”.

6.3. Recolha de Dados

O inquérito para a recolha de dados foi elaborado através da plataforma *Google Forms*, com perguntas de respostas mistas, com classificação numa e respostas de carácter aberto para manifestação de opinião pessoal.

O questionário foi dividido em 3 partes, sendo que a primeira parte destinava-se à caracterização dos participantes na qual se envolveram as seguintes questões:

- “Idade”;
- “Formação académica”;
- “Com que frequência pratica o Instrumento, por semana?”;

Na segunda parte, foram colocadas questões em construção do próprio tema e desenvolvimento de informação, entre as quais foram:

- “Já se sentiu frustrado(a) durante a prática de aprendizagem do seu instrumento?”;
- “Como descreveria a sua motivação para aprender o seu instrumento?”;
- “Quais as situações que mais te podem causar frustração para durante a aprendizagem?”;
- “Quando se sente frustrado(a), como costuma reagir?”;
- “Como lida com a frustração?”;
- “Considera que a frustração tem impactado a sua aprendizagem de forma negativa?”;
- “O que ajudaria a reduzir a frustração durante o seu processo de aprendizagem do instrumento?”
- “Acredita que a frustração é uma parte normal do processo de aprendizagem de um instrumento musical?”

Por fim, a terceira parte foi pensada para uma opinião pessoal e individual de cada participante de forma a ter uma reflexão final à cerca do impacto que a frustração pode ter na motivação do aluno durante a aprendizagem do seu instrumento, tendo sido colocada a seguinte pergunta de resposta aberta: “Se pudesse dar um conselho a alguém que está a iniciar o processo de aprendizagem de um instrumento musical e se sente frustrado, qual seria?”; terminando com uma validação do questionário.

Este inquérito foi enviado a cerca de 40 alunos de diferentes instrumentos de forma individual, onde foram obtidas 26 respostas.

6.4. Caracterização dos participantes

No gráfico 1, a seguir apresentado, estão representadas as percentagens relativas à idade dos participantes nesta investigação.

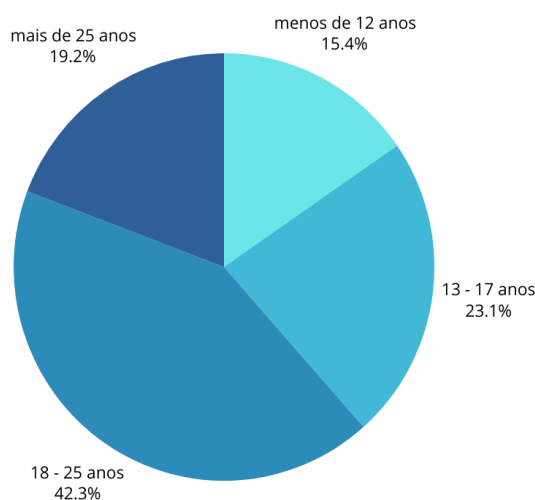


Gráfico 1 - Idade

No gráfico 1 podemos observar que 11 dos participantes têm idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos, 6 têm idades entre os 13 e os 17 anos, 5 têm mais de 25 anos e 4 têm menos de 12 anos. Em todos os intervalos de idades disponíveis, o maior número de respondentes situa-se no intervalo 18-25 (42,3%). Também é expressiva a percentagem de respondentes com idade no intervalo 13-17 (23,1%). A menor incidência de respondentes corresponde às idades menos avançadas, que representam 15,4%.

O gráfico 2 a seguir apresentado reflete o tipo de formação académica em que os participantes se encontram.

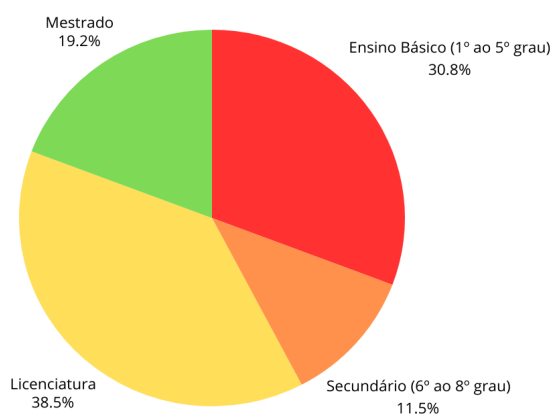


Gráfico 2 - Formação Académica

Podemos observar que 10 dos inquiridos estão em Licenciatura, 8 participantes frequentam o Ensino Básico, 5 estão em Mestrado e 3 no Secundário (gráfico 2). Assim podemos perceber que a maior percentagem, 38,5%, são referentes a aluno em Licenciatura, e a menor percentagem, 11,5%, refere os alunos que se encontram no Secundário.

O gráfico nº3 a seguir apresentado reflete a frequência que os participantes praticam o seu instrumento.



Gráfico 3 - Com que frequência pratica o Instrumento, por semana?

No gráfico nº 3 podemos perceber, por semana, 10 dos participantes praticam o seu instrumento 3 a 4 vezes por semana, 9 praticam diariamente, 6 praticam entre 1 a 2 vezes e apenas 1 pratica menos de 1 vez por semana. De todos os intervalos disponíveis, a maioria pertence aos 38,5% da opção de praticar 3 a 4 vezes por semana; a minoria, 3,8% corresponde ao participante que pratica menos de 1 vez por semana o seu instrumento; os outros valores compreendem-se entre os 34,6% (Diariamente) e os 23,1% (1 a 2 vezes).

6.4.1. Síntese da caracterização dos participantes

Como apresentado acima, podemos observar os diferentes gráficos correspondentes às perguntas realizadas para a caracterização dos participantes.

Desta forma, podemos observar que, a maioria dos participantes, são maiores de idade e que dessa maioria todos estão já no Ensino Superior (Licenciatura e mestrado). Podemos comprovar que de 26 inquiridos, 10 são menores de idade, pelo que 8 deles (maioria) estão no Ensino Básico e os restantes 2 no Secundário (sendo um total de 3 a frequentar o Secundário, pois um deles terá já atingido os 18 anos de idade). Por fim, podemos verificar que a grande maioria dos participantes (19 de 26) pratica o seu instrumento com grande frequência, aparentando ter já algum domínio sobre o mesmo (Gráfico 3).

6.5. Validação do questionário

Na Tabela nº8 a seguir apresentado, encontra-se a validação do questionário (situado na última parte do questionário), onde os participantes deram a sua opinião através da escala de Likert com os valores de 1 a 5.

Tabela 8 - Por favor, dê a sua opinião sobre este Questionário, usando a escala de 1 a 5, em que 1 é a opinião mais negativa e a 5 a opinião mais positiva.

	1	2	3	4	5
Clareza e rigor linguístico			3	10	13
Questões pertinentes sobre o tema				9	17
Organização coerente e estruturada			5	8	13
Representação do que é a experiência de aprendizagem do instrumento			7	8	11

Na Tabela nº8 acima apresentado podemos perceber que a validação torna o questionário válido e pertinente, sendo que as avaliações são de valor positivo.

Relativamente à clareza e rigor linguístico obtivemos 3 classificações de nível 3, dez classificações de nível 4 e treze classificações de nível 5, que faz com que este ponto tenha um resultado positivo.

Já nas questões pertinentes para o estudo obtivemos nove classificações de nível 4 e dezassete classificações de nível 5, resultando num valor muito positivo na apropriação das perguntas.

Seguidamente, no ponto da organização coerente e estruturada obtivemos cinco classificações de nível 3, oito classificações de nível 4 e onze classificações de nível 5, que mostra que o inquérito teve uma boa organização e estruturação.

Por último, em relação à representatividade da experiência de aprendizagem do instrumento, obtivemos 7 classificações de nível 3, oito de nível 4 e onze de nível 5, demonstrando mais um valor positivo nesta avaliação.

Concluindo, o facto de não haver classificações de nível 1 e 2, que mostrariam que o questionário seria insatisfatório, tornou-o válido, indicando que os participantes, de forma geral, consideram o questionário claro, relevante e eficaz na demonstração e combate à frustração na aprendizagem musical.

No ponto seguinte, temos a análise dos resultados da 2ª parte do inquérito.

7. Análise dos Resultados

Neste ponto, é apresentada a análise feita aos dados recolhidos através do Questionário já referido no ponto da Metodologia, tendo sido organizados em gráficos (Gráficos 4 a 11), para, assim, deles se poderem obter resultados do estudo investigativo.

O gráfico 4 pretende demonstrar se os participantes já sentiram frustração durante a aprendizagem do instrumento.

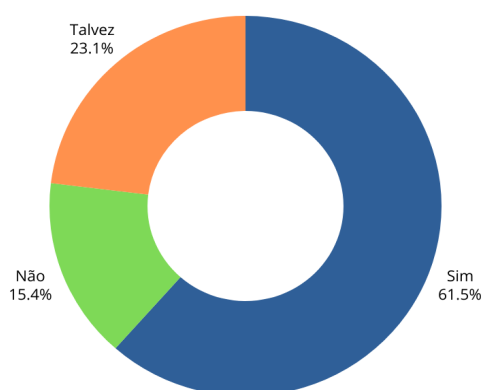


Gráfico 4- Já se sentiu frustrado(a) durante o processo de aprendizagem do seu instrumento?

Neste gráfico (nº4) podemos observar que a maioria dos participantes, durante a aprendizagem do instrumento, já se sentiram frustrados, uns com mais certeza do que outros, e que apenas 15,4% afirmam nunca ter sentido.

De uma forma mais detalhada, de 26 participantes, apenas 4 responderam que não, 6 responderam talvez e 16 responderam que sim.

O gráfico nº 5 demonstra o grau de motivação dos participantes em relação à prática e aprendizagem do seu instrumento.



Gráfico 5- Como descreverias a tua motivação para aprenderes o teu instrumento?

Este gráfico (nº5) demonstra que a maioria dos participantes se encontram motivados, somando todos aqueles que se encontram motivados (as respostas : Muito motivado e Motivado, mas com algumas dúvidas) temos uma percentagem de 80,7%, um valor muito positivo. Por outro lado, somente uma pequena minoria de indivíduos admite não estar motivado (7,7%).

Objetivamente, de um total de 26:

- 14 escolheram Muito motivado(a);
- 7 escolheram Motivado(a), mas com algumas dúvidas;
- 3 votaram Pouco motivado(a), sinto-me desanimado;
- 2 votaram Não estou motivado(a).

O gráfico seguinte (nº6), diz respeito à pergunta nº6 do questionário, que está relacionada com a causas da Frustração na aprendizagem do instrumento. Aqui foram enumeradas as principais causas e os participantes puderam escolher várias respostas nesta mesma pergunta.

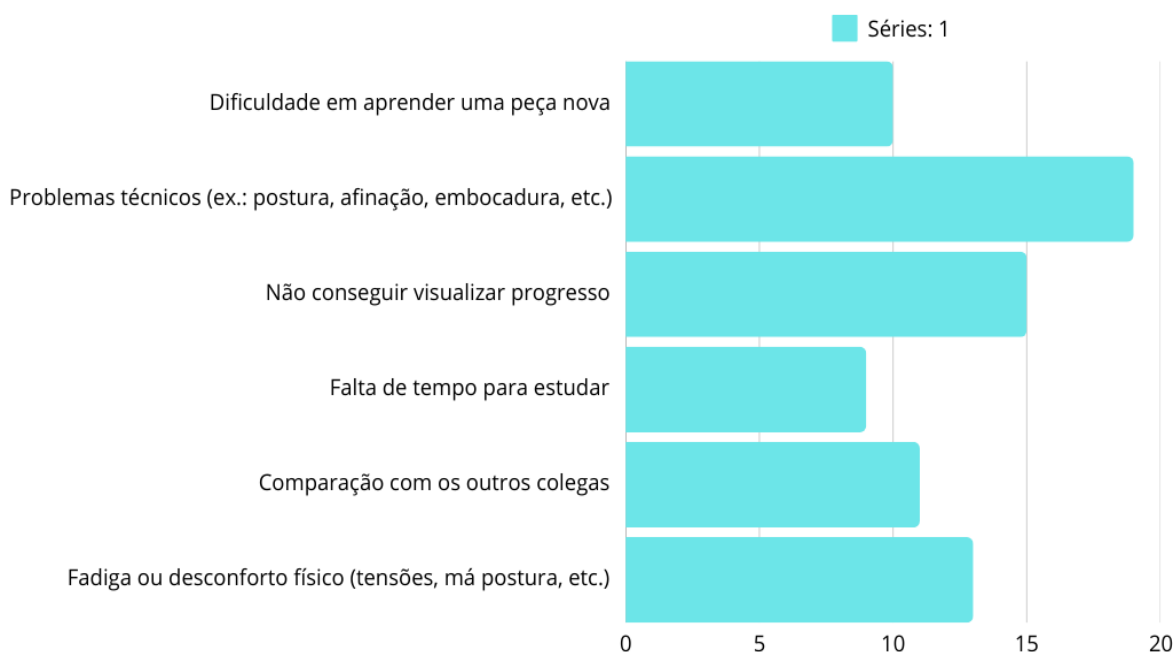


Gráfico 6 - Quais as situações que mais causam frustração durante a aprendizagem do instrumento?

O gráfico nº6 apresenta várias causas para o aparecimento da frustração, no entanto as duas causas mais escolhidas e, por isso, as mais consensuais pelos participantes foram os problemas técnicos, com 19 votos, e a incapacidade de visualizar progresso com 15 votos.

Os menos votados foram a falta de tempo para estudar, com apenas 9

votos, e a dificuldade em aprender uma peça nova, com 10 votos. No meio ficaram causas como a comparação com os outros colegas, com 11 votos, e a fadiga e cansaço físico (tensões, má postura, etc.) com 13 votos.

De uma forma geral, observamos um equilíbrio entre as principais causas de frustração na aprendizagem do instrumento, obviamente com um destaque para as dificuldades técnicas, uma vez ter sido a mais escolhida e que, por isso, se destacou.

Se anteriormente abordamos as causas, no próximo gráfico (nº7), iremos demonstrar quais os efeitos da frustração mais comuns na aprendizagem e estudo do instrumento.

Tal como no gráfico anterior, os participantes, nesta pergunta (nº7 do questionário), tiveram a possibilidade de escolher mais do que uma opção.

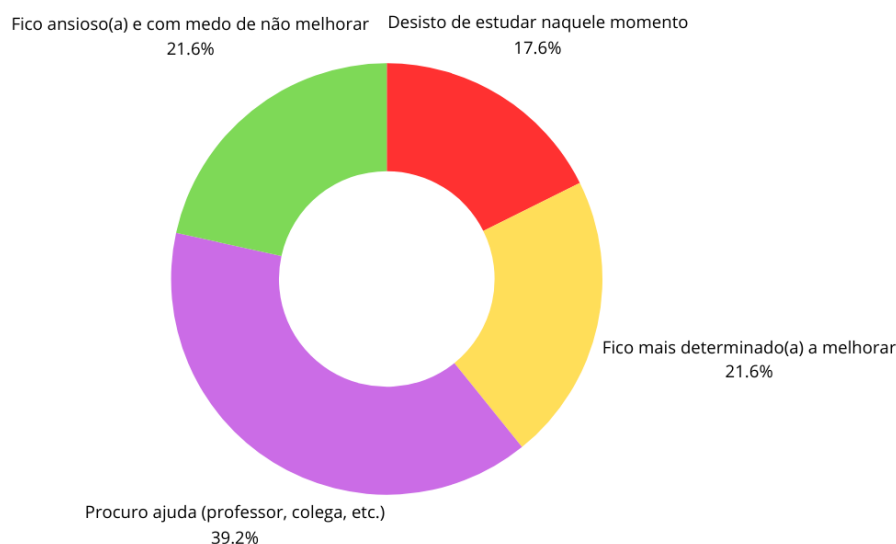


Gráfico 7 - Quando se sente frustrado(a), como costuma reagir?

No gráfico acima apresentado podemos verificar que há duas respostas que vão de encontro a uma forma positiva de reagir perante a frustração: procurar ajuda (professor, colega, etc), com uma percentagem de 39,2%, e ficar mais determinado(a) a melhorar, com 21,6%.

Na verdade, isto transmite-nos que a maioria dos participantes demonstra uma capacidade de resiliência e adaptação à frustração maior do que os restantes que seguiram pelas opções: “Ficar ansioso(a) e com medo de não melhorar” (21,6%) e “Desistir de estudar naquele momento” (17,6%).

De uma forma mais detalhada, “Procuo ajuda (professor, colega, etc.)” teve 20 votos, “Fico mais determinado(a) a melhorar” e “Fico ansioso(a) e com

medo de não melhorar” tiveram o mesmo número, 11 votos e, por último, “Desisto de estudar naquele momento” teve 9 votos.

O gráfico nº8 revela as respostas escolhidas pelos participantes sobre a forma como lidam com a frustração durante a aprendizagem do instrumento. A pergunta nº8 do questionário está, assim, relacionada com as estratégias de combate à frustração.

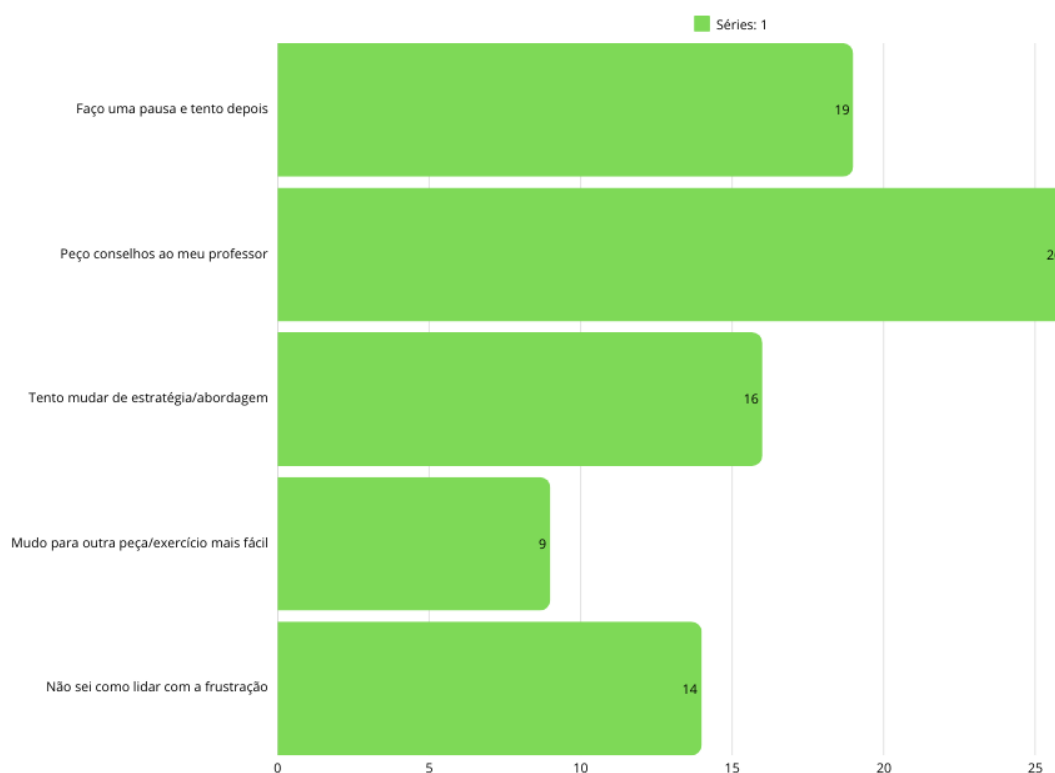


Gráfico 8 - Como costuma lidar com a frustração?

No gráfico nº8 observamos que no combate à frustração, todos os participantes, optam por pedir conselhos aos seus professores. Logo a seguir temos 19 participantes que fazem uma pausa e voltam a tentar depois, mais calmo e descansados. Depois temos 16 que optam por tentar diferentes estratégias e abordagens durante a prática do seu instrumento. Mais abaixo temos 9 indivíduos que tentam mudar para uma peça de menor dificuldade.

Por último, temos 14 participantes que responderam que não sabem como lidar com a frustração e que por isso, pedem conselhos ao seu professor, uma vez terem votado também nessa opção, pois foi a estratégia que teve a totalidade dos votos (26).

O gráfico nº9 manifesta a opinião dos participantes sobre se a frustração tem tido um impacto negativo na aprendizagem do instrumento.

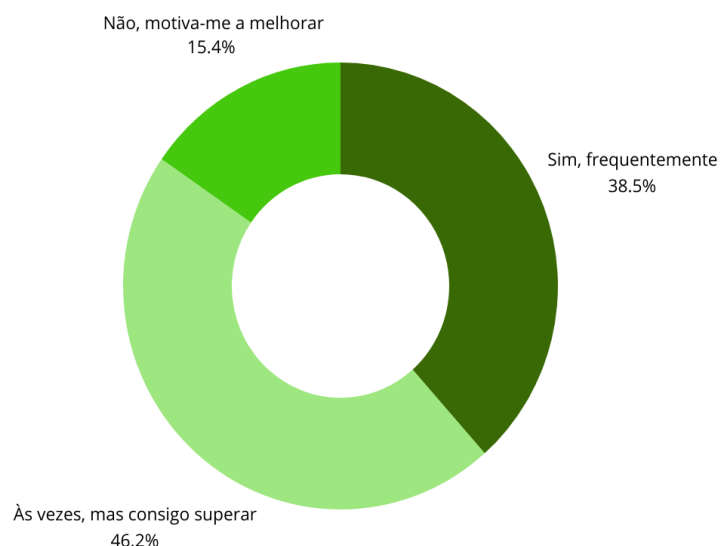


Gráfico 9 - Considera que a frustração tem impactado a sua aprendizagem de forma negativa?

Relativamente a este gráfico, podemos concluir que a maioria (84,7%) considera que a frustração tem impactado negativamente a sua aprendizagem do instrumento.

No entanto, é relevante distinguir que dessa maioria, existe 46,2% dos participantes que apesar de concordarem sobre o impacto negativo da frustração na aprendizagem, afirmam que o conseguem superar, demonstrando a resiliência que a frustração pode criar no aluno.

Por fim, apenas 15,4% consideram que a frustração não causa um impacto negativo, antes pelo contrário, resulta com fonte de motivação.

Em síntese, de 26 participantes, 12 responderam “Às vezes, mas consigo superar”; 10 responderam “Sim frequentemente”; e 4 responderam “Não, motiva-me a melhorar”.

O seguinte gráfico (nº10) expõe as estratégias que, para os participantes, ajudariam a reduzir os níveis de frustração durante a aprendizagem e prática do instrumento. A pergunta associada a este gráfico (nº10 do questionário) deu a opção aos participantes de votar em várias respostas.

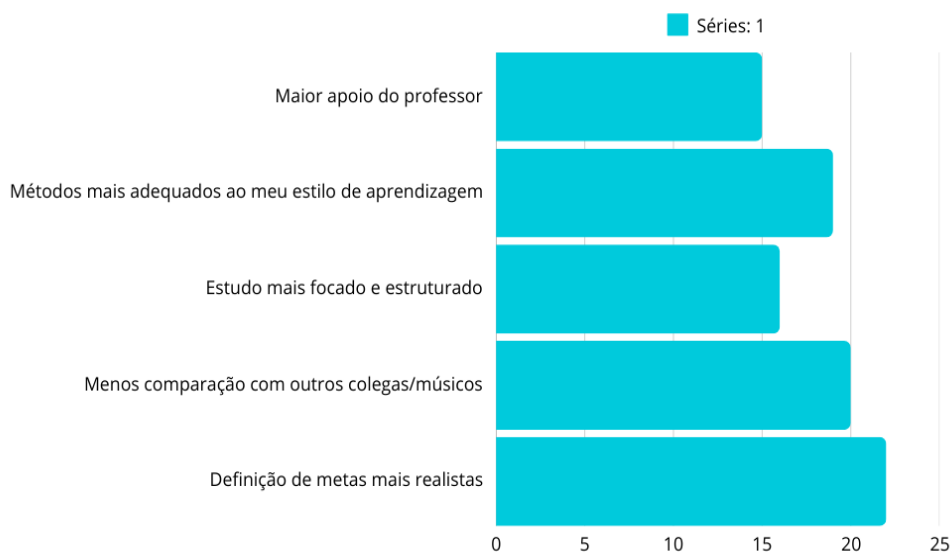


Gráfico 10 - O que acredita que ajudaria a reduzir a frustração durante o processo de aprendizagem e prática do instrumento?

No gráfico nº10 podemos verificar que a estratégia mais escolhida foi a de definição de metas mais realistas que contou com 22 participantes.

Muitos dos participantes também consideraram que uma menor comparação com outros colegas/ músicos ajudaria a reduzir a frustração, tendo esta opção obtido 20 votos. Logo a seguir, com 19 participantes a concordarem, está a utilização de métodos mais adequados ao estilo de aprendizagem de cada aluno.

Entre os menos escolhidos está a criação de um estudo mais focado e estruturado, com 16 indivíduos a considerarem esta estratégia; e em último, com 15 participantes, encontra-se o maior apoio do professor.

No gráfico nº11 vamos compreender as conclusões dos participantes acerca da frustração como um elemento normal e intrínseco ao processo de aprendizagem do instrumento.

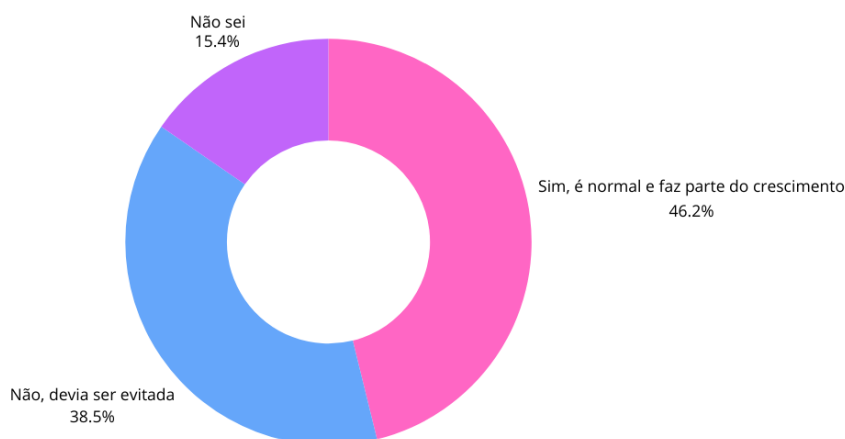


Gráfico 11 - A frustração pode ser uma parte normal do processo de aprendizagem de um instrumento musical?

Este último gráfico (nº11) evidencia a opinião dos participantes sobre se a frustração pode ser uma parte integrante do processo de aprendizagem.

Como podemos observar não existe uma grande maioria, as respostas estão, de um modo geral, equilibradas, visto a diferença entre elas não ser muito grande, exceto a resposta dada por apenas 4 participantes (15,4%), admitem não saber se a frustração pode fazer parte ou não da aprendizagem do instrumento.

Contudo, apesar de equilibradas, a resposta com mais votos é a dos participantes que consideram a frustração como parte da aprendizagem e do crescimento, tendo contado com 12 votações (46,2%).

Por último, fica então a segunda resposta mais votada, com 10 participantes (38,5%) a concordarem que a frustração devia ser evitada.

No quadro nº4 abaixo apresentado refere algumas citações das respostas dos participantes sobre o conselho que dariam a alguém, que está no início da sua aprendizagem do instrumento, e se sente frustrado.

Esta é uma pergunta de resposta aberta e de opinião, de carácter opcional, tendo obtido 10 respostas dos participantes.

Resposta 1	“Não desanimar, as coisas vão sempre melhorar.”
Resposta 2	“Criar um plano de estudo e definir quais as tuas dificuldades.”
Resposta 3	“Pedir ajuda.”
Resposta 4	“Tocar para os amigos e colegas para estar mais à vontade.”
Resposta 5	“Pensar nas razões de teres escolhido estudar o teu instrumento.”
Resposta 6	“Falar com o professor.”
Resposta 7	“Ter calma e estudar.”
Resposta 8	“Pedir sugestões aos colegas e tocar para eles.”
Resposta 9	“Quando te sentires frustrado ao estudar, para e vai dar uma volta ou apanhar ar para acalmar a cabeça.”
Resposta 10	“Fazer um plano de estudo com os objetivos que queres alcançar.”

Tabela 9 - Se pudesse dar um conselho a alguém que está começar a aprender um instrumento e se sente frustrado, qual seria?

No quadro 4 observamos 10 respostas que foram dadas pelos participantes do questionário.

Podemos verificar que as respostas 1 e 5 são referem-se à paciência necessária durante a prática e aprendizagem do instrumento e à criação de motivação.

As respostas 2, 7 e 10 vão de encontro à criação de metas realista e um

estudo organizado e estruturado.

A resposta 9 relaciona-se com a estratégia do relaxamento e da necessidade de fazer pausas durante a prática.

As respostas 3, 4, 6 e 8 abordam a importância de pedir ajuda e de ter uma base de apoio, quer seja o professor que é capaz de motivar e transmitir novos conhecimentos, quer seja de colegas e amigos que ajudam a manter calma e confiança.

7.1. Análise dos resultados

Na análise geral, perante os resultados obtidos num leque de 26 indivíduos constatamos que, o tema investigado foi positivo pelo facto de observarmos que a grande maioria já se sentiu frustrada durante a aprendizagem do seu instrumento e que consideram que, sendo algo presente com algum um impacto nesse processo, beneficiariam de ajuda na criação de estratégias de prevenção e combate à frustração na prática e aprendizagem do seu instrumento.

Os participantes variavam entre idades e experiência, no entanto, todos responderam a todas as perguntas, exceto a de resposta aberta e de opinião, que obteve um total de 10 respostas. Toda a análise serviu para entendermos os níveis de motivação em que se encontram estes alunos, e como podem estar relacionados com a frustração sentida, e quais as suas capacidades de reagir e lidar com a mesma durante a prática do instrumento.

Ficamos esclarecidos em relação à presença, bastante regular, da frustração durante a aprendizagem do instrumento e que a motivação dos alunos, maioritariamente se encontra positiva, existindo algumas incertezas sobre a mesma, ou até mesmo uma pequena parte pouco motivada.

Quanto às causas de frustração na aprendizagem do instrumento, a maioria dos participantes mencionou dificuldades técnicas, sugerindo que estes alunos encontram mais obstáculos na parte prática do instrumento. Outra grande causa de frustração revelada pelo grupo de participantes foi a falta de progresso visível, o que significa que, a incapacidade de identificar melhorias durante o processo de aprendizagem, pode gerar um grande impacto emocional negativo nos alunos. Também se comprovou que a frustração na aprendizagem pode surgir através da comparação com outros colegas e com a falta de apoio, quer do professor como de colegas e/ou amigos, o que pode indicar a pressão social como um fator relevante de frustração.

Verificou-se também o grande impacto que a frustração na aprendizagem pode ter no progresso e a motivação dos alunos participantes, tendo uma parte respondido que este impacto pode ser positivo e ajudá-los a melhorar e a motivar o crescimento, enquanto que outros responderam que, a mesma, influencia de forma negativa a sua experiência de aprendizagem, gerando uma falta de interesse e vontade de continuar.

Com base nos resultados, podemos afirmar que, de uma forma geral, todo o grupo de participantes considera uma mais valia a implementação de estratégias de combate à frustração na aprendizagem do instrumento, tais como a mudança para um método de ensino mais personalizado ao tipo de aprendizagem de cada aluno; um maior apoio emocional e ajuda do professor na criação de estratégias e técnicas específicas para minimizar a frustração e a definição de um estudo mais organizado e estruturado de maneira a ser clara a visualização das metas e conquistas alcançadas.

8. Motivação e Implicações do Estudo

	Motivação	Implicações
Intrínseca	<ul style="list-style-type: none"> • Compreensão pelo processo de Aprendizagem do Instrumento; • Desenvolvimento pessoal e intelectual; • Gosto pela Música e pela Educação; 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexão pessoal sobre a prática pedagógica; • Desenvolvimento de habilidades de pesquisa e competências emocionais; • Satisfação intelectual e pessoal;
Extrínseca	<ul style="list-style-type: none"> • Mais variedade de métodos e possibilidades de adaptações para alunos; • Algo a ser explorado pelos docentes como uma possível evolução para o ensino; • Estabelecimento de soluções práticas para problemas reais; 	<ul style="list-style-type: none"> • Impacto na Prática Pedagógica Curricular; • Redução da taxa de desistência entre alunos; • Desenvolvimento de programas de apoio emocional; • Benefícios para o Ensino da Música;

O estudo sobre a Frustração na Aprendizagem do Instrumento é motivado por fatores tanto intrínsecos quanto extrínsecos.

Na verdade, as motivações intrínsecas surgem do interesse de compreender o processo de aprendizagem musical, mais especificamente do instrumento, procurando entender como é que a frustração afeta o aluno e como estes lidam com os desafios emocionais. Por outro lado, também a vontade de criar soluções para apoiar os alunos na superação da frustração é uma motivação central, especialmente com o intuito de melhorar a experiência de aprendizagem do instrumento.

Este estudo oferece uma oportunidade de crescimento académico, permitindo-me a aquisição de novas competências de pesquisa e investigação. Para os professores de música, a pesquisa pode representar uma maneira de aprofundar o conhecimento sobre diferentes e variadas práticas pedagógicas.

Relativamente às motivações extrínsecas, este estudo procura contribuir para a literatura académica, para que os resultados possam ser usados para aprimorar os métodos pedagógicos, proporcionando estratégias para professores e alunos lidarem com a frustração durante a aprendizagem do instrumento.

Noutra perspetiva, estas motivações, intrinsecamente, implicam o aprofundamento do conhecimento, ampliando a compreensão do impacto emocional da frustração na aprendizagem do instrumento. O processo de realização deste estudo fortalece as capacidades analíticas e científicas para lidar com dados e formular conclusões baseadas em evidências.

Por fim, sobre as implicações extrínsecas, o estudo pode resultar em novos métodos de ensino que ajudam os alunos a superar a frustração, promovendo uma aprendizagem mais eficiente e menos propícia à desistência. Ao identificar maneiras de diminuir a frustração, o estudo pode contribuir para manter os alunos motivados e empenhados. Desta forma, as conclusões podem levar à criação e desenvolvimento de programas de apoio emocional para ajudar os alunos a lidar com os desafios emocionais no processo de aprendizagem do instrumento, além de gerar discussões sobre como o bem-estar emocional dos alunos pode ser integrado no currículo.

Em suma, estas motivações e implicações demonstram como este estudo não só contribui para o crescimento do investigador, mas também tem potencial para criar mudanças significativas na prática pedagógica instrumental e no bem-estar dos alunos, oferecendo um ambiente de aprendizagem mais saudável e eficaz.

9. Conclusão

Neste capítulo, são apresentadas as conclusões finais do estudo de investigação, que permitiram construir respostas para as questões que, no início do estudo, emergiram da problemática que a frustração na aprendizagem do instrumento suscitou e uma reflexão final do relatório, desde o início do estágio até à conclusão do estudo investigativo.

9.1. Conclusões do estudo investigativo

O estudo investigativo sobre a frustração na aprendizagem de um instrumento musical revela uma série de conclusões importantes que não apenas ampliam a compreensão sobre os desafios emocionais enfrentados pelos alunos, mas também fornecem perspectivas importantes para aprimorar o ensino e a experiência de aprendizagem instrumental.

Ao realizar esta investigação percebemos que a frustração é comum na aprendizagem do instrumento e revela-se multifacetada, pois não se limita a uma única causa. Os dados revelaram que a frustração pode ter origem em diversos fatores, como as dificuldades técnicas (dificuldade em executar músicas ou técnicas específicas), emocionais (ansiedade, insegurança) e sociais (expectativas de professores, colegas e familiares).

Desta forma, observamos que os alunos enfrentam frustração devido à dificuldade em dominar a técnica instrumental, e à sensação de falta de progresso durante a prática do seu instrumento, o que pode levar à desmotivação. A frustração resulta na dúvida sobre as próprias capacidades.

Efetivamente, os alunos mencionaram sentirem-se desanimados e com a confiança reduzida ao se depararem com este obstáculo no processo de aprendizagem, pelo facto de não serem capazes de aplicar estratégias de combate à frustração. A pesquisa identificou também que a frustração está frequentemente associada a sentimentos de ansiedade e stresse, especialmente quando o aluno sente que não está a atingir os objetivos ou se compara com outros músicos.

Com efeito, a presença de apoio emocional nas aulas de instrumento é fundamental para ajudar os alunos a lidarem com a frustração. As respostas sugerem que alunos que recebem um maior apoio do seu professor têm um ambiente de aprendizagem mais adaptado tendem a superar a frustração de forma mais eficaz. Assim, o estudo destaca a importância do professor em personalizar uma abordagem pedagógica de acordo com as necessidades emocionais e técnicas dos seus alunos, pois ao permitir que os alunos aprendam ao seu próprio ritmo e que ajustem as suas expectativas, pode reduzir significativamente o nível de frustração. Contudo, quando a frustração não é gerida adequadamente, pode ter um impacto na motivação do aluno fazendo com

que este perca a vontade de estudar ou de progredir no seu processo de aprendizagem do seu instrumento.

Relativamente às estratégias de superação da frustração, a pesquisa demonstrou que a valorização de pequenas conquistas ao longo do processo de aprendizagem pode também ser uma estratégia eficaz para reduzir a frustração. O reconhecimento dos avanços, mesmo que pequenos, pode aumentar a motivação e ajudar os alunos a manterem uma atitude positiva, assim como a definição de metas realista e de um estudo mais organizado e estruturado.

Em suma, o presente estudo investigativo demonstrou que a frustração é uma parte natural e muitas vezes inevitável do processo de aprendizagem instrumental, afetando tanto alunos no início do seu percurso instrumental como quanto músicos mais experientes. No entanto, essa frustração pode ser controlada de maneira mais eficaz através de um o apoio adequado, abordagens pedagógicas centradas no aluno, e estratégias emocionais específicas. Compreender as origens da frustração e suas implicações emocionais é fundamental para melhorar o ensino do instrumento e criar um ambiente de aprendizagem mais saudável, onde os alunos possam não apenas aprender a tocar um instrumento, mas também a superar os desafios emocionais que surjam ao longo dessa jornada.

9.2. Reflexão final do Relatório

Desde a prática de ensino supervisionada até ao desenvolver da investigação, foram superadas pequenas questões e inseguranças que permitiram atingir uma conclusão final.

Na Prática de Ensino Supervisionada houve alguns desafios por parte do Aluno X, pois como estava no 1º grau de instrumento, a implementação de hábitos de trabalho e estudo tiveram que ser trabalhados de diferentes formas até obtermos um método que funcionasse para ele; o facto de ser muito esquecido e revelar problemas de concentração durante as aulas foi desafiador, pois obrigou-me a moldar a minha abordagem para algo mais cativante para o aluno. Desta forma, este processo de descoberta entre eu e o aluno tornou-se em algo muito positivo, pois não só providenciou-me de mais estratégias pedagógicas, como desenvolveu no aluno um maior sentido de responsabilidade e gosto musical.

Desta maneira, faço um balanço muito positivo sobre as aulas de instrumento, porque se revelaram muito enriquecedoras para o desenvolvimento de novas estratégias e métodos de ensino do Violoncelo, tendo sido conseguida uma grande evolução por parte do aluno entre o início do ano letivo e o final da PES.

No decorrer da pesquisa teórica para a Parte II deste relatório, foi necessário problematizar o conceito de Frustração e da mesma no meio da Aprendizagem. De seguida, houve uma pesquisa aprofundada sobre as causas e feitos da mesma, sendo que depois de encontrar vários resultados, escolhi abordar aqueles que mais se aplicavam à aprendizagem específica do Instrumento e dessa forma, abordar as estratégias para o combate da Frustração na Aprendizagem do Instrumento e qual o seu impacto na motivação do aluno.

O processo do desenvolvimento do questionário tornou-se fundamental para a validação do tema a ser investigado, pois pudemos observar um resultado positivo e obter conclusões concordantes que consolidaram e comprovaram a proposta.

A análise dos dados obtidos do questionário acerca da frustração na aprendizagem do instrumento revelou um conhecimento profundo e essencial para a compreensão das dinâmicas emocionais envolvidas no processo de ensino-aprendizagem do instrumento musical.

A frustração, como emoção presente em quase todas as fases da aprendizagem, é um fenómeno comum, mas frequentemente subestimado no contexto educacional. A partir dos resultados do estudo investigativo, ficou claro que a frustração não é apenas um obstáculo, mas também uma parte natural da jornada de qualquer aluno, daí ser crucial a compreensão das suas causas, manifestações e impactos para a criação de ambientes de aprendizagem mais positivos e seguros.

O papel do professor, ao longo do trabalho, revelou-se central neste processo. A pesquisa evidenciou que professores que estão atentos às necessidades emocionais dos seus alunos, que são capazes de identificar sinais de frustração e que proporcionam um ambiente de apoio e compreensão, têm maior sucesso na ajuda a superar os obstáculos emocionais. Portanto, mais do que apenas ensinar a técnica do instrumento, o professor precisa de se tornar um apoio, ajudando na reconciliação dos alunos com a música, mesmo em momentos de frustração.

Em reflexão, tudo isto implica para os professores, não apenas uma formação técnica, mas também uma formação mais ampla, que inclua a inteligência emocional como uma competência fundamental para lidar com as necessidades dos seus alunos. Este olhar mais atento e humano sobre o processo de aprendizagem instrumental tem o potencial de transformar a experiência dos alunos, promovendo uma aprendizagem mais integrada e significativa.

A experiência de estudar e trabalhar efetivamente como docente de violoncelo, mostrou-se, por vezes, de gestão desafiante. Refletindo agora sobre o produto final, considero gratificante e enriquecedor todo o trabalho realizado. Todos os conhecimentos que me foram transmitidos durante este percurso enquanto aluna, instrumentista e, atualmente, docente, proporcionaram-me

ferramentas que inequivocamente me vão beneficiar tanto a nível profissional como pessoa, no futuro.

Bibliografia

Abib, J. (2001). Teoria Moral de Skinner e Desenvolvimento Humano. In Abib, J. *Psicologia: Reflexão e Crítica* (14(1) ed., pp. 107 – 117). Universidade Federal de São Carlos.

Alves, A., Nascimento, A., Ulhôa, A., Batista, B., Capela, C., Venturine, C., Rodrigues, D., Moreira, E., Ribeiro, E., Silva, F., Demba, J., Lapa, L., Mota, M., Fortunato, M., & Silva, P. (2021). *Reflexões em torno de Metodologias de Investigação: recolha de dados (Vol. 2)*. Universidade de Aveiro.

Barros, S., Marinho, H., França, A. B., & Pereira, A. (2024). Music performance anxiety: A study of anxiety predictors in higher education music students in Portugal. *International Journal of Music Education*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/02557614241280040>

Bonai, Z. & Thiers, V. (2006). Fatores Psicológicos na produção textual em alunos de educação de jovens e adultos. *Portal dos Psicólogos*, 0(0).

Borges, Aida. (2019). Tolerância à frustração. *Portal dos Psicólogos*.

Carmo, H., Ferreira, M. (2008). *Metodologia da Investigação – Guia para auto-aprendizagem*. (2ª Edição). Universidade Aberta.

Carvalho, L. (2016). Sebenta de apoio: metodologias e técnicas de investigação. *Repositório Aberto*. <http://hdl.handle.net/10400.2/5932>.

Cavalheiro, A., Melo, A., & Borges, B. (2017). A importância do brincar no âmbito educacional e suas contribuições no desenvolvimento e aprendizagem de crianças. *O Portal dos psicólogos*.

Green, B., & Gallwey, T. (1986). *The Inner Game of Music: The classic guide to reaching a new level of musical performance*. Pan Books.

Oliveira, V. (2012). A Influência do gosto musical no processo de construção da identidade na juventude. *Portal dos Psicólogos*

Pinheiro, A. (2024). *Ansiedade na Performance Musical: Relação entre os níveis de Ansiedade e variáveis relacionadas com Aprendizagem da Música em Músicos adolescentes* [Dissertação de Mestrado, Universidade Católica do Porto]. Repositório Institucional da Universidade Católica Portuguesa. <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/46631/1/203696905.pdf>

Ramos, V. (2019). A motivação e o sucesso escolar. *Portal dos Psicólogos*, 1646 – 6977.

Ribeiro, L., & Johnson, L. (2023). Neurociências aplicadas à educação: uma abordagem inicial. *Revista Communitas*, 7(7), 17. DOI: [10.29327/268346.7.17-9](https://doi.org/10.29327/268346.7.17-9).

Rossi, P., & Camargos, G. (2020). A frustração como fator de impacto para o desenvolvimento infantil. *Revista Científica Unilago*, 1(1). <https://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-cientifica/article/view/293>.

Santos, L. (2015). Música e neurociências: inter-relação entre música, emoção, cognição e aprendizagem. *Portal dos Psicólogos*

Welch, G.F., Biasutti, M., MacRitchie, J., McPherson, G.E., & Himonides, E. (2020). The Impact of Music on Human Development and Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11(11). doi: [10.3389/fpsyg.2020.01246](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01246).