

**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Tânia Sofia Capela Barbosa

**Técnicas de respiração na aprendizagem  
do clarinete no nível básico do ensino  
especializado da música**

outubro de 2016



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Tânia Sofia Capela Barbosa

**Técnicas de respiração na aprendizagem  
do clarinete no nível básico do ensino  
especializado da música**

Relatório de Estágio  
Mestrado em Ensino de Música

Trabalho realizado sob a orientação do  
**Professor Doutor Ricardo Barceló**

outubro de 2016

“A forma pela qual utilizamos o ar tem uma enorme influência sobre a beleza do timbre, a nossa musicalidade, as ligações do *legato* através de intervalos e a capacidade de resposta do *staccato*” (Klug, 1997, p. 56)



## **Agradecimentos**

Este espaço é para deixar algumas palavras de estima a todos que me deram a sua contribuição ao longo deste trabalho. A todos deixo aqui os meus sinceros agradecimentos.

Ao professor Ricardo Barceló e ao professor Vitor Matos pela orientação ao longo da implementação deste projeto de intervenção.

Ao professor Paulo Martins e ao professor Domingos Castro pela forma como me acolheram e contribuíram ao longo do estágio

A todos os alunos intervenientes no projeto, pela prontidão e interesse durante todo o estágio.

À Academia de Música Valentim Moreira de Sá, por disponibilizar o espaço para a realização deste projeto.

À Té e à Zé pela leitura e revisão deste trabalho.

Aos meus pais obrigado por todo o apoio até aqui.

Ao Tiago, pela paciência, insistência e pelo apoio em todos os momentos delicados durante este projeto



# TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO NA APRENDIZAGEM DO CLARINETE O NÍVEL BÁSICO DO ENSINO ESPECIALIZADO DA MÚSICA

**Tânia Sofia Capela Barbosa**  
**Mestrado em ensino de Música**  
**Universidade do Minho**  
**2016**

## **Resumo**

O presente relatório é o culminar do Estágio, realizado na Academia de Música Valentim Moreira de Sá, com alunos do ensino básico e secundário.

É um facto conhecido que um executante de um instrumento de sopro, tal como o clarinete, deve ter a capacidade de controlar a respiração e a pressão do ar, para conseguir um bom desempenho técnico-musical.

No período de intervenção foram utilizados alguns exercícios que aparecem no corpo do presente relatório para desenvolver o domínio da respiração. Os alunos, foram acompanhados pela estagiária durante o estudo, mas especialmente os mais novos, considerando que estavam numa fase inicial de contacto com o instrumento, para orienta-los no uso adequado dos exercícios.

Ao longo do estágio foram realizados questionários aos alunos para perceber qual a importância que estes dão à parte da respiração, notando que pouco tempo dedicam a este tema. Foram também realizados questionários gerais e concluiu-se que uma grande percentagem de professores dedica pouco ou nenhum tempo a exercícios de respiração, mesmo na questão da explicação do sistema respiratório aos seus alunos.

No final do estágio pudemos apreciar que os alunos tinham evoluído positivamente graças aos exercícios específicos realizados sob a nossa orientação. Os estudantes conseguiram ter um maior controlo da respiração e da pressão do ar, o que consequentemente trouxe uma melhoria na qualidade tímbrica e na projecção do som.

Os alunos participantes perceberam a importância da realização de exercícios de respiração aquando do estudo do instrumento, mostrando-se bastante motivados graças aos resultados obtidos.

**Palavra-chave:** Respiração, ensino, clarinete, sistema respiratório.





## **Abstract**

The present report summarizes the Internship done at Valentim Moreira Music Academy, with basic and secondary students.

It is a well-known fact that a performer of a brass instrument, such as the clarinet, must have the capacity of controlling breathing and air pressure, to accomplish a good technical and musical performance/interpretation.

During the period of intervention, some exercises (which you can see in this report) were done in order to develop the mastery of breathing. During the study, students were followed and advised by the intern, especially the younger ones considering that they were at their first contact with the instruments, in order to guide them in the correct use of the exercises.

Throughout the internship, questionnaires were carried out to the students to realize how important they are to the breathing part, noting that they dedicate little time to this theme. General questionnaires were also conducted and it was concluded that a large percentage of teachers dedicate little or no time to breathing exercises, even in the question of explaining the respiratory system to their students.

At the end of the internship, we could see that students had made positive progress due to the specific exercises done under our guidance and supervision. Students accomplished greater control of breathing and air pressure, and consequently it brought an improvement of sound definition and sound projection.

Students realized the importance of doing breathing exercises when studying the instrument and revealed themselves motivated due to the accomplished results.

**Keywords:** Breathing, Music teaching, Clarinet, Respiratory System.



## Índice

Declaração .....	iii
Agradecimentos .....	vii
Resumo .....	ix
Abstract .....	xi
Índice de imagens .....	xiv
Introdução .....	1
1. Contexto e plano geral de intervenção .....	3
2. Projeto de intervenção e metodologia .....	5
3. Desenvolvimento da prática de intervenção .....	7
4. Respiração .....	11
4.1 Sistema Respiratório .....	13
5. Ar como combustível .....	16
5.1 Inspiração .....	16
5.2 Expiração .....	17
5.3 Ar e força .....	18
6. Exercícios de respiração.....	18
7. Diafragma .....	22
7.1 Respiração abdominal e Respiração completa .....	23
8. Respiração circular .....	24
9. Exercícios de som .....	31
10. Implementação em contexto de intervenção pedagógico .....	36
Conclusões finais .....	38

Bibliografia .....	41
Webgrafia .....	42
Documentos .....	42
Anexos .....	43

## **Índice de imagens**

Imagem nº 1 – Principais componentes do sistema respiratório .....	13
Imagem nº 2 – Pulmão de pessoa jovem .....	14
Imagem nº 3– Bolsa de ar .....	20
Imagem nº 4 – Utilização correta da bolsa de ar .....	20
Imagem nº 5 – Flow Ball .....	21
Imagem nº 6 – Diafragma .....	22
Imagem nº 7 – Passo 1 da explicação da respiração circular .....	24
Imagem nº 8 – Passo 2 da explicação da respiração circular .....	24
Imagem nº 9 – Passo 3 da explicação da respiração circular .....	25
Imagem nº 10 – Passo 4 da explicação da respiração circular .....	25
Imagem nº 11 – Passo 5 da explicação da respiração circular .....	26
Imagem nº 12 – Passo 6 da explicação da respiração circular .....	26
Imagem nº 13 – Passo 1 de exercício para respiração circular .....	27
Imagem nº 14 – Passo 2 de exercício para respiração circular .....	28
Imagem nº 15 – Passo 3 de exercício para respiração circular .....	28
Imagem nº 16 – Passo 4 de exercício para respiração circular .....	29
Imagem nº 17 – Passo 5 de exercício para respiração circular .....	30
Imagem nº 18 – Passo 6 de exercício para respiração circular .....	30

## Introdução

O presente relatório reflete o percurso de prática pedagógica realizado no âmbito do estágio profissional que foi levado a cabo no ano letivo 2016/2017, na Academia de Música Valentim Moreira de Sá – Guimarães. Este incidiu sobre um projeto de estratégias pedagógica, realizado com três alunos do ensino básico e secundário, cuja finalidade foi inculcar o hábito de praticar exercícios de respiração no estudo diário dos alunos.

Cada vez mais, ensinar compromete saberes que vão para além dos conteúdos programáticos, e desta forma é necessário que o estágio seja supervisionado por alguém com o domínio teórico – prático de forma a estabelecer um processo de aprendizagem.

Nos instrumentistas de sopros está mais que visado e comprovado que o ar/respiração é indispensável, tratando-se até da primeira fase do processo de tocar um instrumento deste grupo.

As idades dos alunos no ensino vocacional são muito vastas e, o ensinoda música expõe, muitas vezes, o aluno a situações que podem causar ansiedade e insegurança. O papel do professor tem que ter efeito no desaparecimento destes indícios, já o aluno deve perceber que errar é humano e que no futuro irá conseguir resultados mais positivos numa próxima prestação.

Este relatório tem como conteúdo as noções básicas da respiração, funções da respiração, mencionando os músculos respiratórios e expiratórios e os diferentes tipos de respiração.

Uma parte deste relatório foca-se na importância das técnicas de respiração para os instrumentistas de sopro, visto que para o clarinete, e restantes instrumentos deste género, este domínio consiste numa das mais importantes destrezas técnicas necessárias para a correta emissão de som, tornando-se crucial a apresentação de possíveis exercícios para o estudo neste sentido.

A inquietação pela conquista de uma respiração adequada á execução musical é muitas vezes invocada por alguns autores especialistas nesta temática. É frequente encontrar hábitos negativos dos performers que não ajudam a desenvolver o controlo

de ar, que como destaca Klug é fulcral para uma performance de bom nível artístico: “a forma pela qual usamos o ar tem uma enorme influência sobre a beleza do timbre, a nossa musicalidade, as ligações de *legato* através de intervalos e a capacidade de resposta do *staccato*” (Klug, 1997, p.56).

A respiração circular é também uma técnica de respiração utilizada pelos instrumentistas de sopros, é uma técnica que consiste numa respiração constante e é muito utilizada aquando de transcrições de instrumentos de cordas evitando uma quebra ao longo da execução.

O objetivo deste projeto foi persuadir aos alunos intervenientes e também a todos os alunos que assim o pretendam, a importância da prática de exercícios de respiração durante o estudo diário, de forma a aperfeiçoarem as aptidões respiratórias e também para que reconheçam a respiração como uma temática essencial para o estudo dos instrumentos de sopro.

No plano geral de intervenção, começarei por fazer uma breve apresentação da instituição onde foi realizado este projeto. De seguida e partindo da revisão bibliográfica sobre a temática apresentarei uma breve descrição das estratégias de intervenção. Por último, apresentarei as conclusões retiradas ao longo deste projeto.

## **1. Contexto e plano geral de intervenção**

O projeto de Intervenção Pedagógica foi realizado na Academia de Música Valentim Moreira de Sá – Guimarães, com um aluno que frequentava o regime articulado e duas alunas que frequentavam o regime supletivo.

Criada pela Sociedade Musical no ano letivo de 1992/1993, A Academia de Música de Valentim Moreira de Sá teve autorização provisória de funcionamento para os primeiros cursos de instrumento de nível básico no ano seguinte (1994).

Ao longo dos anos seguintes foram alargados o número de instrumentos autorizados, e em 1999 obteve a autorização oficial definitiva de funcionamento.

Desde 2002 que se estabelece como um Estabelecimento de Ensino Particular e Cooperativo Especializado em Música, em regime de paralelismo pedagógico reconhecido pelo Ministério de Educação.

A referida escola rege-se pelos normativos legais do Ensino Particular e Cooperativo, nomeadamente o Decret Lei 553/80 e as Portarias 1550/2002 e 691/2009. É frequentada por mais de meio milhar de alunos e composta por um corpo com cerca de 50 docentes.

As turmas em Regime Articulado são determinadas pelas escolas do ensino regular, sempre que possível, formam-se turmas de 18 20 alunos.

A Academia de Música Valentim Moreira de Sá,proporciona o ensino de instrumentos clássicos ao nível de Iniciação Musical; Básico Articulado; Básico Supletivo; Complementar Articulado; Complementar Supletivo; Ensino Livre.

Os objetivos desta Academia são promover a educação artística na sua vertente musical, de modo a sensibilizar e estimular aptidões nesse domínio, promover uma sólida formação musical e instrumental, contribuir para a formação cultural e cívica dos seus alunos, promover o desenvolvimento da vida cultural em Guimarães e respetiva área de influência, estabelecendo fortes relações e contribuindo para a criação de novos públicos, através da realização de concertos, atividades circum-escolares, cursos, concursos e outros, tirando partido das classes de conjunto e da formação artística dos seus professores e alunos.

No que diz respeito á oferta educativa a carga horária apresentada é semanal, desta foma, o curso de iniciação musical é apoiado pelo Ministério de Educação e

direcionado para alunos que frequentem o 1º ciclo do Ensino Básico, possui três disciplinas, sendo elas iniciação musical com dois blocos de 45 minutos, coro e instrumento com um bloco de 45 minutos cada uma. O curso Básico articulado é direcionado para alunos que frequentem o 2º e 3º ciclo do ensino básico em escolas que estabelecem protocolo com a SMG, a oferta educativa é 90 minutos de formação musical, mais 45 minutos no 2º ciclo, 90 minutos de classe de conjunto, mais 45 minutos no 3º ciclo e dois blocos de 45 minutos de instrumento, já o curso Básico Supletivo destina-se a alunos que frequentem o 2º e 3º ciclo numa escola sem protocola com SMG, possui um bloco de 90 minutos de formação musical, um bloco de 90 minutos e um de 45 minutos de classe de conjunto e dois blocos de 45 minutos de instrumento.

O curso Secundário articulado é direcionado a alunos que frequentem o ensino secundário com um currículo adaptado á tipologia específica de ensino, permite uma formação abrangente que terá como objetivo o prosseguimento dos estudos no ensino superior, a sua conclusão com aproveitamento confere o direito ao diploma de curso complementar de música, divide-se em 90 minutos de formação musical, 135 minutos de conjuntos vocais e ou instrumentais/ orquestra, 90 minutos de instrumento principal, 135 minutos de Análise e técnicas de composição, 135 minutos de História da Cultura e das Artes e 45 minutos da disciplina de opção. O curso Secundário Supletivo destina-se a alunos que frequentem o ensino secundário e que não escolham a área musical como prioritária para prosseguir os estudos, bases de conhecimento sólidas que advém da conclusão de pelo menos quatro disciplinas basilares que constam no plano curricular, em termos de carga horária não varia do ensino secundário articulado. Por último o ensino livre que não tem limite de idades, possui um currículo adaptado a cada aluno de forma a atingir os mais variados objetivos.

A intervenção aqui patente incidiu sobre um aluno do 2º grau do ensino básico articulado, uma aluna do 6º grau e uma aluna do 7º grau, ambas do ensino secundário articulado. Todas as aulas decorriam á quarta-feira entre as 10:00h e as 13:00h, todos eles demonstravam dificuldade no domínio da respiração, o aluno do 2º grau devido á sua faixa etária não dava tanta importância ao trabalho que deveria ser realizado. Quanto às alunas do nível secundário demonstraram bastante interesse sobre este tema, pedindo mesmo exercícios para realizar ao longo do seu estudo diário para que

podessem melhorar, visto que nas aulas notaram diferença aquando da realização dos exercícios apresentados por mim. Ambas as alunas demonstravam uma excelente cultura musical e bastante interesse no estudo do clarinete.

Uma vez, concluída a caracterização da instituição que acolheu o estágio por mim realizado e os seus intevientes dou seguimento á descrição deste relatório.

## **2. Projeto de intervenção e Metodologia**

Este projeto de investigação pedagógica deveu-se ao fato da escassa formação dos interpretes/alunos no domínio da respiração/ar, o que lé fundamental para os instrumentistas de sopro. Uma vez que para o clarinete, como instrumento desse género, o conceito designa-se como das mais importantes destrezas técnicas necessárias para a correta produção de som, torna-se crucial a elaboração de um compêndio de exercício que possam ser utilizados como ferramenta para o estudo nesse sentido.

A respiração é denominada por hábitos insoncientes e muitas vezes necessita de ser repensada e reaprendida.

A preocupação pela consecução de uma respiração adequada muitas vezes invocada por alguns autores especialistas nesta temática.

Neste projeto, com a participação de alunos do ensino básico, 2º grau e secundário, 6º e 7º graus direcionei o tema para a importância da execução de exercícios de respiração durante o estudo diário, porque da mesma forma que devemos praticar o nosso instrumento também devemos praticar exercícios de respiração.

Para os instrumentistas de sopro é importante que além da destreza de controlar voluntariamente a respiração dentro de um padrão definido, devem também desenvolver uma sifnificativa capacidade pulmonar. Este desenvolvimento deve iniciar ao mesmo tempo da aprendizagem do instrumento porque é importante obter uma grande capacidade pulmonar para que o próximo ponto, que é o equilíbrio entre as forças que comandam o sistema resiratório, tenha um desempenho técnico musical mais aperfeiçoado, com menor esforço e com maior naturalidade na emissão da coluna de ar.

Quanto às metodologias, tentei sugerir exercícios de respiração durante o seu estudo diário, nomeadamente pertencentes a Alessandro Carbonare (1998) e a Charles Vernon & Roger Bobo, transmitindo sempre que para a emissão de som num instrumento de sopro a quantidade de ar utilizada é maior do que a que necessitamos para falar ou para atividades do nosso dia-a-dia. Um elevado número de músicos já estão universalizados com o nome de Arnold Jacobs, um dos mais distinguidos no ensino de instrumentos de metal, assim refere: *Ótima música pode ser feita sem um conhecimento específico do corpo. Da mesma maneira que, um motorista comum não necessita saber sobre a mecânica do carro para dirigir. Entretanto, para um piloto profissional, o conhecimento da parte mecânica do carro é importante. A mesma abordagem se aplica ao conhecimento sobre a respiração. No dia-a-dia, não é necessário pensar em como respirar corretamente. Todavia, para uma atividade mais específica como tocar um instrumento, o conhecimento da respiração pode ser benéfico*". (Frederiksen, 1996, p.99).

A avaliação do efeito da intervenção foi feita consoante a planificação das aulas de instrumento, sendo, que foi necessário um planejo de diferentes estratégias para ir ao encontro e colmatar as dificuldades apresentadas.

### **3. Desenvolvimento da prática de intervenção**

No início deste projeto foi necessário a realização de inquéritos aos alunos participantes no estágio de forma a entender se a respiração fazia parte dos seus hábitos de estudo, tal como a docentes no geral para examinar a importância que cada um atribui á respiração, no clarinete.

Foi realizado um workshop intitulado “Respiração e suas componentes” com a professora de canto – Janete Ruiz, e os professores de clarinete Domingos Castro e Vítor Matos, sendo que cada um deles com uma função distinta.

A professora Janete explicou um pouco o sistema respiratório e os tipos de respiração, realizou alguns exercícios práticos com os alunos para que estes percebessem alguns hábitos que interferem na respiração, tais como a postura. No caso do professor Domingos Castro explicou o processo da respiração circular, as suas vantagens e desvantagens, sendo este um processo de respiração delicada e que só a partir de uma idade mais madura é que se deve tentar fazer. Por fim, o professor Vítor Matos realizou um masterclass direcionado á importância da respiração no clarinete, mencionando erros que normalmente ocorrem nos estudantes e como os corrigir.

Além desta atividade foi-me permitido interagir/observar sessenta aulas individuais no total, onde foi necessário realizar planificações. As planificações das aulas são fundamentais, desde que bem estruturadas, para alcançar o êxito no processo de ensino-aprendizagem, a sua ausência pode resultar em momentos monótonos e desorganizados, sem qualquer interesse de aula para o aluno. Uma planificação implica um estudo cuidadoso dos parâmetros precisos para um momento de aprendizagem bem-sucedido. Foi neste sentido que realizei as planificações para apresentar aos alunos pertencentes a este projeto de intervenção.

Desta forma, apresento uma planificação de uma aula dada, como exemplo de todas as planificações realizadas durante este projeto. Todas as planificações foram planeadas de forma cuidadosa.

<b>Estagiária:</b> Tânia Sofia C. Barbosa <b>Disciplina:</b> Clarinete	<b>Nome da aluna:</b> A <b>Grau:</b> 6º <b>Trimestre:</b> 2º Período
---	---

Aula N°

Data: 27 / 01 /2016

Duração da aula: 45 min.

Objetivos	Conteúdos Programáticos	Estratégias	Instrumentos de Avaliação
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melhoria do domínio da respiração;</li> <li>➤ Melhoria da emissão do ar;</li> <li>➤ Aperfeiçoamento do <i>legato</i> entre intervalos a partir de 3ª;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aquecimento corporal;</li> <li>➤ Exercícios de respiração;</li> <li>➤ Utilização de diferentes tipos de ataque em várias dinâmicas e ritmos;</li> </ul> <p><b>- Métodos a utilizar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ S. Pilafian e P. Sheridan;</li> <li>➤ C. Vernon &amp; R. Bobo;</li> <li>➤ A. Carbonare;</li> <li>➤ C. Baermann;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aperfeiçoamento da qualidade sonora e tímbrica;</li> <li>➤ Demonstrar e desenvolver a correta colocação da emissão de ar.</li> </ul>	<p><b>- Registo da Avaliação da Aula:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Capacidade de resistência aos exercícios;</li> <li>➤ Capacidade de concentração nos exercícios propostos;</li> <li>➤ Capacidade de memorização;</li> <li>➤ Coordenação de staccato;</li> </ul>

## **Desenvolvimento do trabalho na aula:**

Na aula anterior orientada pelo professor coordenador, a aluna começou por fazer aquecimento corporal, de seguida desenvolveu-se um trabalho à volta das escalas maiores para procurar velocidade de dedos e controle de som. Legato e staccato, de modo a permitir ao aluno maior segurança técnica, para a posteriori aplicar em momento de performance.

Nesta aula pretende-se dar seguimento ao trabalho já desenvolvido, no entanto, com exercícios distintos. Assim serão trabalhados alguns exercícios propostos, nos quais será introduzida a escala de Mi Maior. Esta permite desenvolver melhor o domínio e coordenação técnica, uma vez que é uma escala de dificuldade elevada para o instrumento bem como contém toda a extensão do clarinete. A par destas destrezas estarão relacionadas questões como a correta postura e emissão de ar.

## **Relatório de aula:**

1º Exercícios corporais: – **Objetivo:** aquecer as articulações | alongar os músculos/tendões | massajar os músculos faciais (3 minutos)

2º Exercício: Exercícios de respiração (Lenço de papel na parede; balão; exercício de Charles Vernon & Roger Bobo e exercício de Sam Pilafian e Patrick Sheridan (parte 2/6,14') – **Objetivo:** controlo, direção e velocidade de ar. (10 minutos)

3º Exercício: Escala de Mi Maior em mínimas – **Objetivo:** Colocar em prática os exercícios realizados anteriormente pensando em qualidade do *legato*, velocidade/controlo/direção de ar e limpeza do som. (5 minutos)

4º Exercício: Escala de Mi Maior em colcheias com várias articulações – **Objetivo:** Qualidade de articulação, visto que se trata de uma preponderância pertencente ao domínio da respiração/ar. (5 minutos)

5º Exercício: Exercício nº 1 “Il suono: Arte e Tecnica” de Alessandro Carbonare e “Complete Method for Clarinet” de C. Baermann exercício nº9 – **Objetivo:** Qualidade de *legato* (leveza de dedos), velocidade/controlo/direção de ar e limpeza de som. (10 minutos)

6º Exercício: Exercício de relaxamento com a escala cromática do mi3 até ao mi2 em piano ao mesmo tempo que canta a nota em execução. (5 minutos)

Cuidados realçados pelo estagiário e dificuldades sentidas pelos alunos:

- Dispersa muito ar e não direciona da forma mais correta
- Altera a embocadura nas mudanças de registo
- Mais leveza dos dedos de forma a sair um melhor *legato*

#### 4. A respiração

A respiração, considerado o primeiro e último ato da vida humana, tem uma função primordial de oxigenação o sangue, mas também considerada como um movimento de expansão e contração do tórax, que se reflete em todo o corpo. A respiração não varia muito consoante a idade e é constituída por quatro fases, sendo duas de movimento: a Inspiração – entrada de ar nos pulmões, e a expiração – saída de ar dos pulmões. Dois períodos de suspensão entre as duas fases de movimento.

É importante saber que o movimento respiratório sofre alterações por ação de algumas variáveis, tais como a postura física, a movimentação do corpo, o estado de saúde e emocional.

No caso dos instrumentistas de sopro devem pensar e considerar a forma pela qual o sistema respiratório funciona, para tal é necessário ponderar o que realmente é a pressão. Por pressão, segundo significação do termo, entendemos como o ato de comprimir, ou seja significa a realização de uma força constante sobre uma determinada superfície.

Para se tocar um instrumento de sopro, ou até no canto, o que se quer do aparelho respiratório é que este origine uma determinada pressão no ar contido nos pulmões. Essa pressão é obtida através de uma contração de alguns músculos ou grupo de músculos que dilatam ou comprimem os pulmões.

Muitos autores defendem que uma boa respiração é essencial para se obter um bom som, para aumentar o foco na prática de um instrumento de sopro e para ajudar na interiorização do ritmo de uma obra. Arnold Jacobs, um dos mais reconhecidos pedagogos a nível mundial afirma que “os problemas mais comuns que tem encontrado, em mais de 60 anos de ensino, estão relacionados com a respiração ou com o uso da língua.” (Frederiksen, 1996).

Quanto às práticas incorretas de respiração, o mesmo autor também afirma que se deve “respirar para expandir, e não expandir para respirar.” (Frederiksen, 1996), esta frase tem a ver com a prática usada por alguns músicos, ou professores que transparecem para os seus alunos, ou seja expandem o corpo para dar a sensação que estão a inspirar grandes quantidades de ar, mas na verdade estão a inalar quantidades consideravelmente superiores às esperadas. Assim, o músico deve inspirar

e deixar que o seu corpo se expanda consoante a inspiração e não inpirar consoante os movimentos do seu corpo.

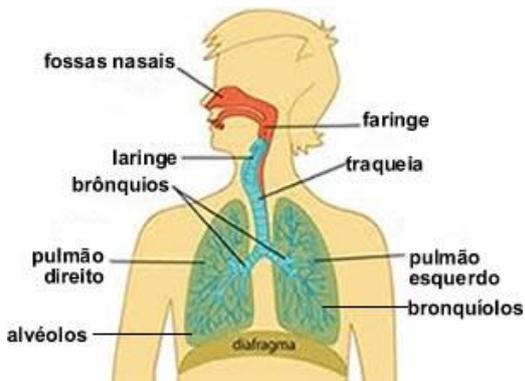
Segundo experimentos do Dr. Beverly Bishop (1968), durante a execução de um instrumento de sopro, tal como no canto ou até quando nos rimos, acontece o ajuste claro da contração da musculatura abdominal que ajuda a controlar o fluxo expiratório com volumes pulmonares abaixo dos níveis epiratórios normais. Com o esvaziamento dos pulmões durante a expiração, os músculos abdominais voltam a estar inativos até que o volume pulmonar atinja um nível abaixo do volume considerado normal de repouso.

Também segundo Dissenha (2003), para as atividades do quotidiano, a expiração passiva, baseada na elasticidade dos pulmões, é suficiente. Entretanto, se tocarmos um instrumento de sopro, é necessário um maior controle da quantidade e da velocidade do ar que soprados. A pressão gerada durante a fase expiratória no ato em que tocamos é proporcionado pelo treino respiratório, e isto coincide com algumas técnicas utilizadas em programas de reabilitação e reexpansão pulmonar. Quando se fala numa respiração imperfeita, na maioria dos casos, falamos numa respiração rasa, ou seja onde só uma parte das células dos pulmões desempenha a sua função.

Para que se perceba mais a fundo o funcionamento da respiração num instrumento de sopro, segue uma breve explicação do sistema respiratório.

## 4.1 Sistema Respiratório

O sistema respiratório humano é formado por um par pulmões e por alguns canais por onde o ar circula, tais como as fossas nasais, a faringe e a laringe, os brônquios e os bronquíolos, tal como podemos ver na imagem.

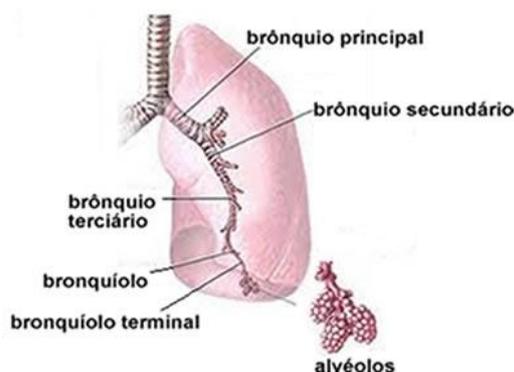


**Imagem 1:** Principais componentes do sistema respiratório humano

Desta forma o ar que inspiramos inicia o seu percurso nas fossas nasais, revestidas por uma camada de células que protegem, funcionando como um filtro que retém as partículas sólidas e as bactérias que se encontram suspensas no ar. Posteriormente, surge a faringe, um canal comum ao sistema digestivo e respiratório, que comunica diretamente com a boca e fossas nasais e permite a passagem do ar até à laringe. Logo na entrada da laringe temos uma estrutura, que assegura esta passagem de ar, que se designa por epiglote, cuja função é manter a traqueia sempre aberta, ou seja separa o sistema digestivo do sistema respiratório. Logo a baixo da laringe encontramos a traqueia, com cerca de 10 cm de comprimento, com paredes reforçadas por vinte anéis cartilagosos, cuja função é manter a traqueia aberta para passagem do ar. A traqueia divide-se em dois tubos designados por brônquios, também estes protegidos por anéis cartilagosos, estendem-se dando origem a ramificações mais finas, chamadas de bronquíolos.

Os pulmões são órgãos esponjosos com cerca de 25 centímetros de comprimento, que estão envolvidos por uma membrana aquosa designada pleura. São

também os músculos do sistema respiratório que permitem os movimentos respiratórios.



**Imagem 2:** O pulmão das pessoas jovens tem cor rosada e vai escurecendo com a idade

Quando inspiramos o ar no processo de inspiração, ocorre a contração da musculatura do diafragma e dos músculos intercostais, e na expiração a musculatura do diafragma e os músculos intercostais relaxam. Estes movimentos são controlados através do nervo frénico e os nervos intercostais.

Quanto aos músculos inspiratórios temos o diafragma, os músculos peitorais, o serrato anterior e o serrato posterior superior, já nos músculos expiratórios temos o reto abdominal, transversos abdominais que são considerados pereceiros do diafragma, os transversos torácicos, os oblíquos internos e externos e por fim o serrato posterior inferior. Sabemos que a inspiração é um processo mais rápido que a expiração.

O ato da respiração é o ponto inicial na aprendizagem de um instrumento de sopro. As fases de respiração, já mencionadas, inspiração e expiração não devem ter interrupção entre elas, de forma a não prejudicar o fluxo de ar quando se toca um instrumento de sopro.

“Há entre os instrumentistas de sopro, três formas de respiração conhecidas e ensinadas. Respiração clavicular ou torácica superior, respiração intercostal e a respiração abdominal.” (Baptista, 2010, p.7)

A respiração clavicular ou superior, das três, é a que consegue inalar menos ar e faz um esforço maior nos músculos claviculares superiores, por esta razão é a menos recomendada nos instrumentos de sopro.

A respiração intercostal funciona com os músculos intercostais a criarem uma tensão de forma a alargarem a caixa torácica, apesar de ser a mais utilizada diariamente, num instrumentista de sopro não é suficiente.

Finalmente, a mais pretendida pelos instrumentistas de sopro é a respiração baixa ou abdominal, isto porque os músculos abdominais é que controlam a respiração. Ou seja, quando os músculos descontraem obrigam o ar a descer para a parte inferior dos pulmões, podendo assim controlar melhor a saída do ar usando a tensão que estes músculos exercitam.

Vários pedagogos de instrumento de sopro recomendam estas três respirações, dizendo que “unidas formam uma respiração completa”. “Há três tipos de respiração que, unidas e bem encadeadas, constituem o movimento inspiratório completo, *i.e.*, a respiração na execução de qualquer instrumento (...)” (Ribeiro, 2012, p. 30)

Na prática, são poucos os alunos que conhecem o conceito de respiração diafragmática ou abdominal, e isso constatou-se no decorrer da observação de aula, tanto que não tinham conhecimento da importância que esta tem no estudo de um instrumento de sopro.

Mas, o ar é considerado por grande parte dos clarinetistas como o principal veículo para o “sucesso”, ou seja, “a forma pela qual usamos o ar tem uma enorme influência sobre a beleza do timbre, a nossa musicalidade, as ligações do *legato* através de intervalos e a capacidade de resposta do *staccato*” (Klug, 1997, p. 56).

Martin Fröst (2011), numa entrevista dada à OHMI (One – Handed Musical Instruments), refere que o ar é o mais importante e que é através dele que se consegue muita coisa, daí ser tão importante a questão da respiração. Logo, para Martin Fröst, é através do ar que formamos a nota, que damos balanço à música e acima de tudo, é o responsável pela forma que damos ao *legato*, à nota e à cor da nota.

## **5. Ar como combustível**

O ar é um gás existente na atmosfera terrestre, composto por oxigênio, nitrogênio e variadas quantidades de vapor de água, dióxido de carbono, argônio e outros gases nobres. Quando respiramos, o oxigênio é absorvido e, depois de serem feitas as trocas necessárias para gerar a energia indispensável à manutenção da vida, expulsamos o gás carbônico resultante das queimas orgânicas. Na música, consideramos, também o ar como o “combustível” para os lábios produzirem as vibrações que, amplificadas consoante as propriedades acústicas de cada instrumento, geram o som.

Respirar corretamente faz bem, não só à boa prática de um instrumento, mas também à vida. Quando respiramos profundamente e de forma natural, tudo se move: o diafragma, peito, costelas, costas, desta forma podemos dizer que a respiração profunda estimula as células do cérebro e faz com que aumente a criatividade e o poder de concentração. Quando respiramos bem a nossa energia aumenta e temos mais resistência, o mesmo acontece quando tocamos um instrumento de sopro, quando respiramos bem a nossa resistência aumenta e o nosso som também ganha qualidade, assim Adolf Herseth comentou que sempre que o nosso som é bom, a nossa respiração é boa.

Nas exigências da música, relativamente a frases, duração das notas, dinâmicas, articulações somos obrigados a ter um maior controle sobre a forma como sopramos.

### **5.1 Inspiração**

A inspiração, deve ser realizada através do nariz, tal como já foi referido, purifica, humedece e aquece o ar, mas na música e de acordo com as necessidades, muitas vezes precisamos de inspirar rapidamente, uma vez que o processo pelo nariz é mais lento e possui uma abertura menor, somos forçados a fazê-lo pela boca. Ou seja, a inspiração pela boca resulta de uma quantidade de ar maior e inalada em menor tempo. A melhor forma de demonstrar o relaxamento necessário da garganta é o bocejo, e este exemplo é muito comum no ensino do canto também, devido ao relaxamento e abertura da garganta causada. O professor James Stamp sugeria aos

seus alunos a utilização da palavra “up” no momento da inspiração, o que é certo é que resulta, porque a sensação é uma maior abertura da garganta, permitindo a entrada de uma maior quantidade de ar para os pulmões.

## 5.2 Expiração

Quando tocamos um instrumento de sopro, como já foi referido, necessitamos de um maior controle da quantidade e da velocidade do ar que é soprado, mas se trabalharmos de forma correta, o nosso corpo vai-se encarregar de decidir quais os músculos que são utilizados para cumprir aquilo que queremos fazer, ou seja o nosso corpo vai-se encarregar de executar o ar necessário para cada nota, frase musical ou som.

Na expiração os músculos da inspiração não devem ser utilizados, porque a tensão do diafragma no momento da expiração gera um conflito de funções no corpo, podendo acontecer uma situação chamada e *manobra de Valsalva*. Este fenómeno acontece aquando o fecho da glote e os músculos expiratórios são ativados ao máximo, aumentando assim a pressão intra-abdominal e intratorácica. Nos instrumentistas de sopro, a *Manobra e Valsalva* é bastante prejudicial e deve ser evitada ao máximo.

Num artigo *The Dynamics of Breathing* de Kevin Kelly, o professor David Cugell (Northwestern University School), descreve um estudo realizado em Inglaterra com alguns cantores e que se denota bastante interessante. Durante o canto, foi observado o movimento do diafragma, utilizando um equipamento específico para tal, primeiramente, os artistas eram orientados a cantar usando o “suporte diafragmático”, em seguida, os mesmos cantores repetiam o teste de forma, supostamente, errada, ou seja, sem o “suporte”. O resultado deste teste foi o esperado, isto é, exatamente igual, porque o suporte não vem da tensão do diafragma, mas sim do movimento de ar – que acontece pela atuação dos músculos abdominais e peitorais.

### **5.3 Ar e força**

Existe uma relação inversa entre a quantidade de ar nos pulmões e a força muscular para soltá-lo, isto é quanto temos menos ar nos pulmões existe maior esforço físico para tocarmos um instrumento de sopro. À medida que o ar vai acabando, os músculos abdominais vão trabalhar cada vez mais.

Quando se respira pouco o esforço muscular para expulsar o ar é muito grande, devemos lembrar sempre que “menos ar, mais força. Além de que não é recomendável usarmos o último ar dos pulmões, tecnicamente chamado de “ar residual”.

## **6. Exercícios de respiração**

O som é considerado a matéria-prima da música, sendo um elemento responsável pela condução de todos os aspectos pertencentes à execução musical até o ouvinte.

Dada a complexidade do som como elemento principal na música, só através de um grande controle de ar é que os instrumentistas conseguem alcançar este nível de realização musical.

Para desenvolver a emissão de som, o instrumentista recorre à respiração – inspiração/expiração, utilizam-se vários exercícios de respiração, sobretudo em alunos mais novos, devido a se encontrarem na fase primordial da aprendizagem do instrumento. Estes, podem ser realizados, inicialmente sem instrumento, com o objetivo de auxiliar o desenvolvimento natural e eficiente do hábito respiratório. Os exercícios que apresento de seguida foram criados por Charles Vernon e Roger Bobo, ambos instrumentistas de sopro, metais, para desenvolver a flexibilidade e coordenação da respiração.

O que é pedido é que aquando da realização destes exercícios se respire profundamente, pensado em utilizar todo o aparelho respiratório, ou seja não se deve pensar na parte superior do tronco ou na parte inferior, mas sim nele como um todo. É também importante focar a atenção na inalação de grandes porções de ar, aliada a uma boa postura de forma a que o corpo funcione naturalmente.

Os seguintes exercícios devem ser feitos utilizando um tubo de plástico (luva de pvc de meia polgada) posicionada entre os dentes e um saco de plástico preso com um elástico no final do tubo, para prevenir tonturas. Deve inspirar e expirar para dentro do saco de plástico, eliminando qualquer tensão e esforço desnecessário.

1. Respirar usando pequenas e rápidas inalações até encher completamente os pulmões, sugar o ar durante dois ou três segundos e soltar vigorosamente em três ou quatro sublimações. Este exercício deve ser repetido entre três a cinco vezes.
2. Respiração ritmada – fazer este exercício com ritmo constante, repetindo as vezes que achar necessário. Deve-se manter o ritmo constante sem perder tempo nas pausas. É importante obter uma relaxada exalação, seguida de máximas inalações no tempo escrito nas pausas. Neste exercícios é aconselhado utilizar a respiração completa.

**Exercício 1:**

♩ = 50 Charles Vernon

INSPIRA      EXPIRA      INSPIRA      EXPIRA      INSPIRA      EXPIRA

**Exercício 2:**

INS      EXP      INS      EXP      INS      EXP      INS      EXP

**Exercício 3:**

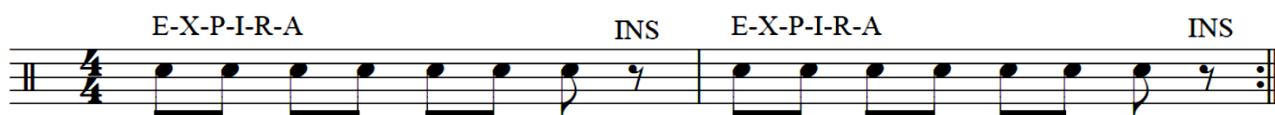
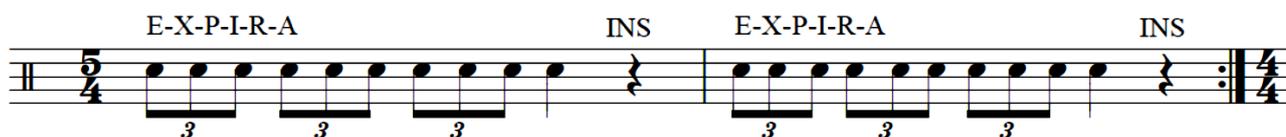
INS      EXP      INS      EXP      INS      EXP      INS      EXP

**Exercício 4:**

EXP    INS    EXP    INS    EXP    INS    EXP    INS    EXP    INS

### Exercício 5:

UTILIZE A SÍLABA TU-RU-RU...



Podemos ainda utilizar determinados objetos para a realização de exercícios de respiração, tais como a bolsa de ar:



**Imagem 3:** Bolsa de Ar: modelo brasileiro (à esquerda) e modelo Alemão (à direita), ambos com 5 litros de capacidade

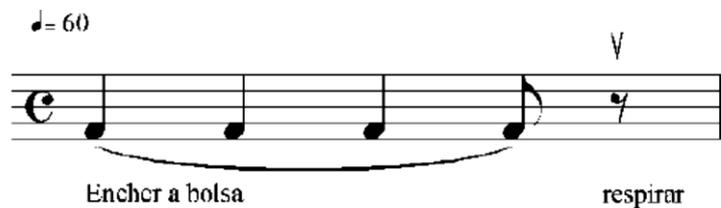


**Imagem 4:** Posição correta de utilização da bolsa; manter a garganta o mais relaxado possível e soprar ar quente

Estes exercícios têm como objetivo proporcionar um alto grau de relaxamento ao instrumentista, principalmente em relação à garganta e trato vocal, proporcionando maior controle da emissão da coluna de ar, visto que o instrumentista consegue visualizar a entrada de ar na bolsa.

1. Segurar a bolsa de ar na posição horizontal, expirar todo o ar que acumular no pulmões. Deve repetir uma vez.

### Exercício 6



### Exercício 7



Imagem 5: Flow ball – Incentivador Respiratório

Este mecanismo serve para melhorar a fluidez, fluxo e regularidade com que o ar é expirado. Qualifica-se como um pequeno tubo com um pequeno cesto onde se coloca uma esfera que quando recebe ar do cesto, expirado pelo utilizador do tubo, levanta voo refletindo visualmente a regularidade do ar. Quanto mais irregular for, mais a esfera oscila no ar. Este mecanismo é ideal para a aprendizagem inicial, sobretudo nas crianças, sendo o que mais as atrai, uma vez que pode ser praticado em grupo, tornando-se um jogo de “passa a bola”.

Este exercício tem como objetivo levantar cada vez mais a bola e deixá-la baixa de forma controlada, sem que esta caia.

## Exercício do lenço

Este exercício de respiração tem como objetivo o controle, direção e velocidade de ar e é feito da seguinte forma:

Segura-se um lenço de papel na parede, mantem-se uma distância de 2/3 centímetros, enche-se os pulmões de ar e sopra-se largando as mãos do lenço e fazendo com que ele se segure durante uns segundos na parede.

## 7. Diafragma

O diafragma é o músculo que separa a cavidade abdominal da cavidade torácica e é o principal responsável pela respiração nos seres humanos. Quando se encontra contraído, o diafragma desce, fazendo com que a cavidade do peito aumente e a pressão interna do ar diminua, que por consequência entra nos pulmões. Pequenos aumentos podem ser obtidos, juntamente com a adicional elevação das costelas por músculos localizados nas costas e pescoço. Podemos também fazer notar, que os órgãos logo a baixo do diafragma ficam com menos espaço, causando uma expansão menor da cintura, em diâmetro.

A expansão da cintura é o resultado da contração do diafragma no momento da inspiração.

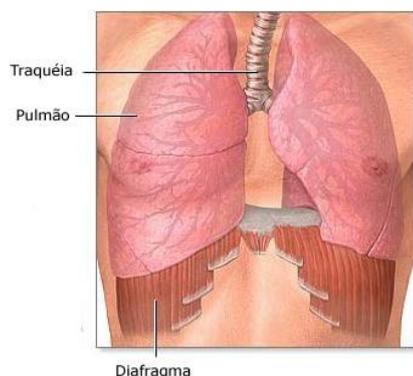


Imagem 6 – Diafragma

## **7.2 Respiração abdominal e respiração completa**

Graf (1992, p. 6) aconselha dois tipos diferentes de respiração, e que são de extrema importância na execução de um instrumento de sopro, desta forma ambos devem ser dominados pelo instrumentista.

A técnica abdominal, também conhecida por diafragmática, é talvez a mais falada e mais conhecida pelos instrumentistas de sopro. O diafragma é um músculo próximo do abdômen, este estica e encolhe quando inchamos ou ratraímos o músculo da barriga.

Graf sugere que quando tocamos, o façamos sem mexer o peito, ou seja principalmente na realização de exercícios que é para favorecer a utilização do diafragma, controlado pelos músculos do abdômen.

Quanto á respiração completa, e como o próprio nome indica, complementa a respiração abdominal, quando acrescenta o uso dos músculos do abdômen, o uso da parte superior dos pulmões, expandindo a caixa torácica, ou seja coloca todo o aparelho respiratório em funcionamento e a cavidade peitoral é expandida em todas as direções. Existem passagens que não é possível utilizar a respiração completa devido a sere rápidas e faz com que o uso da respiração abdominal seja indispensável. O controle de ambas as formas de respiração vai permitir que o executante mantenha uma coluna de ar persistente, e deste modo a qualidade sonora também se mantém.

É importante praticar a respiração completa como um método natural de respiração, com algum cuidado para estar plenamente consciente dela, pois não consiste numa prática forçada.

### **Exercício 8**

- Em pé, contra uma parede com os ombros para trás e peito subido
- Inspirara lentamente pelo nariz té que os pulmões estejam confortavelmente cheios, o peito continua subido
- Deixar o ar sair pela boca, sem deixar cair o peito
- Repetir várias vezes o exercício, aumentando, gradualmente o número de vezes.

Todos os exercícios aqui descritos, desenvolvem forças flexíveis de retrair o sistema respiratório, tanto na inspiração como na expiração, com maior ou menor intensidade, dependendo muito da quantidade de ar nos pulmões e da aptidão muscular.

## 8. Respiração circular

Quem toca um instrumento de sopro, certamente já pensou que seria mais fácil tocar se não fosse necessário respirar durante o processo. Existe uma técnica que pode resolver este problema, permitindo respirar ao mesmo tempo que sopra, designa-se por respiração circular.

Esta técnica pode ser utilizada em qualquer estilo de música, por exemplo em música mais tradicional algumas frases são quebradas devido a problemas de respiração. Outro exemplo são as transcrições do repertório de cordas para clarinete. Os instrumentistas de cordas não necessitam de respirar, logo nós clarinetistas temos usar uma alternativa, como a respiração circular, devido às frases longas que não nos permitem respirar.

Para a realização deste processo é necessário muita prática e algumas dicas, algumas das quais apresento aqui.

### Passo 1



Imagem 7

### Passo 2



Imagem 8

De seguida usamos as bochechas para remeter o ar para fora, ou seja deixamos de utilizar os pulmões para tal efeito. Lentamente, levamos as bochechas em direção à boca, fazendo com que estas exerçam como um fole.

### **Passo 3**



Imagem 9

Com as bochechas tenta-se empurrar o ar de forma estável. O ideal é que o intervalo entre o momento de parar de soprar com os pulmões e empurrar o ar com as bochechas seja o mais curto possível. Quando um músico já com experiência realiza este processo, um ouvinte menos atento nem dá conta de quando o músico parou para respirar.

Enquanto empurramos o ar com as bochechas, inspiramos pelo nariz. E esta é a parte determinante da respiração circular. Como não usamos mais os pulmões para libertar o ar, podemos usá-los para respirar. Quanto mais tempo conseguirmos soprar com as bochechas, mais tempo temos para respirar.

### **Passo 4**



Imagem 10

Após dominar este processo, consegue-se segurar as notas por mais tempo, isto é, não se corre o risco de ficar sem ar até finalizar o conteúdo que se esteja a praticar.

De seguida deve-se usar o ar dos pulmões para encher as bochechas, neste ponto é necessário ter os pulmões cheios de ar, mas sem qualquer ar acumulado nas bochechas. O ritmo deve ser lento e constante, os músculos das bochechas devem estar relaxados de forma a permitir que estas se encham ao soprar para os pulmões.

### **Passo 5**

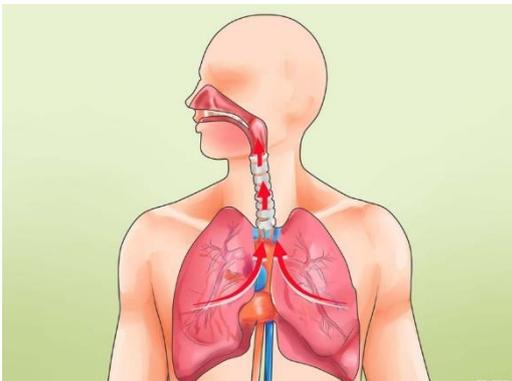


Imagem 11

Finalmente chega-se ao início do processo aqui explicado, onde as bochechas estão cheias de ar e se sopra com os pulmões. Daqui em diante é necessário praticar e tentar sempre de forma mais perfeita possível, o mais importante é manter o ritmo constante durante todo o processo.

### **Passo 6**

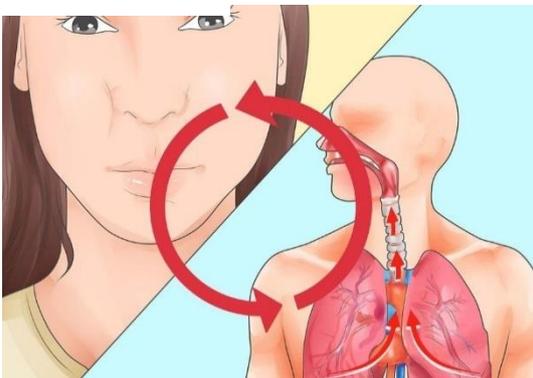


Imagem 12

O processo básico deve ser realizado da seguinte forma:

- Soprar com o ar dos pulmões e encher as bochechas.
- Quando se sente que se fica sem ar, deve-se usar as bochechas para empurrar o ar que ainda permanece na boca.
- Inspirar pelo nariz para encher os pulmões, enquanto ainda se estiver a empurrar, com as bochechas, o ar que se encontra na boca.
- Usando novamente os pulmões, encher as bochechas com ar.
- Empurrar o ar com as bochechas.

A explicação referida anteriormente irá ajudar na realização da respiração circular, contudo existem exercícios que postos em prática vão ajudar na realização e controle desta técnica.

1. Primeiramente é necessário encher as bochechas com água, o máximo que se conseguir, sem engolir.



Imagem 13

2. De seguida é necessário começar a respirar pelo nariz, enquanto as bochechas ainda estão cheias. É preciso o máximo de concentração em respirar profundamente, puxando o ar com o diafragma e expirando num ritmo moderado.

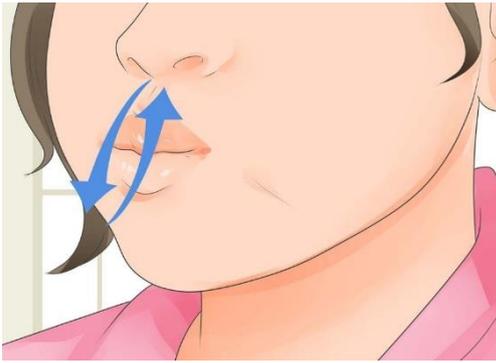


Imagem 14

3. Chegou, finalmente, o momento em que se larga a água, enquanto se continua a respirar. O fluxo da água deve ser pequeno e constante. Naturalmente é necessário usar os músculos das bochechas, mas enquanto isso acontecer a respiração continua a ser feita pelo nariz. O objetivo é fazer com que o fluxo de água seja o mais uniforme possível, até que termine por completo. É também importante a concentração na respiração, porque deve-se ser capaz de respirar profundamente sem interromper o movimento da água.



Imagem 15

4. Deve-se, agora exercitar a mesma técnica mas com ar. Depois de dominar o exercício com a água, chega o momento de o fazer mas com o ar. O procedimento é encher as bochechas de ar e em seguida empurrá-lo de forma contínua, com as bochechas, enquanto inspira e expira pelo nariz. O ar vai fluir da boca mais rápido do que com a água, por isso é preciso ter mais atenção e apertar os lábios com firmeza. É importante que a concentração se foque em expirar constantemente, pode-se usar o bocal ou uma boquilha de um instrumento de sopro, para que o ar encontre alguma resistência, facilitando assim o exercício.



Imagem 16

5. Começa-se a usar a língua para controlar o fluxo de ar nas bochechas. Agora que já se conhece o processo de empurrar o ar com as bochechas enquanto se respira pelo nariz, vai-se usar esses exercícios para controlar o movimento do ar que sai pela boca. O objetivo é continuar a fazer os exercícios anteriores, mas começar a usar a parte de trás da língua para bloquear a garganta enquanto se usa as bochechas. Quando se começar a ficar sem ar nas bochechas, tem que se desimpedir a garganta de forma ao ar fluir e encher as bochechas rapidamente. No fundo, está-se a usar a língua como uma válvula. Depois de dominar este processo pode-se encher as bochechas com o ar dos pulmões muito rapidamente.

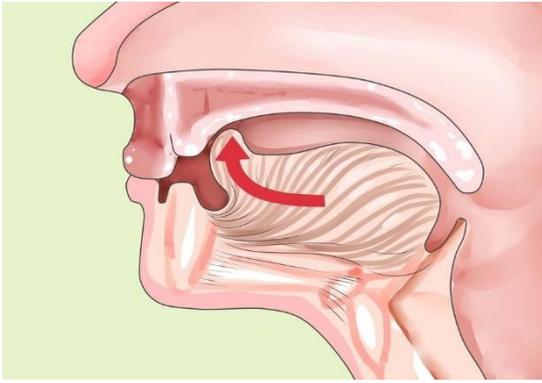


Imagem 17

6. Incluir o instrumento. Finalmente o próximo passo é incluir o instrumento neste processo, ou seja deve-se colocar o instrumento na boca e manter uma nota estável, enquanto se enche as bochechas de ar, depois de cheias bloquea-se a garganta com a língua. Quando se começa a ficar sem ar, usa-se as bochechas para continuar a nota, enquanto se respira pelo nariz.

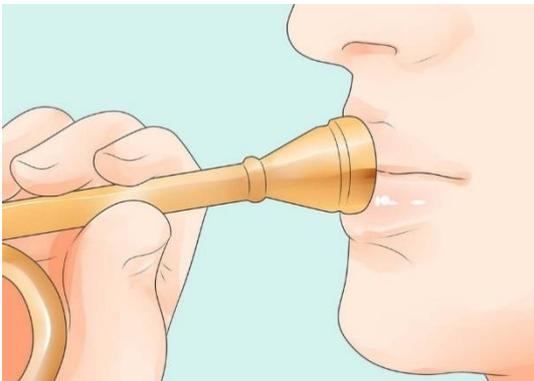


Imagem 18

Esta técnica é a mesma que foi falada anteriormente, só que com a introdução do instrumento. Possivelmente, desta forma é mais difícil de manter um som do que apenas soprar de forma constante. Um ponto fundamental é a embocadura, que deve ser adequada ao instrumento, sem ela o som será ainda mais difícil de estabilizar. Inicialmente deve-se utilizar sons médios, vistos serem mais fáceis em termos técnicos (embocadura, por exemplo).

Quando se inicia com a respiração circular é normal haver dificuldades de coordenação, entre pulmões, língua e bochechas, e se esquecer de respirar quando

da prática desta técnica, resultando, muitas vezes em tonturas. Neste caso a solução é se fazer uma pequena pausa para estabilizar e se poder dar seguimento à prática.

Ao longo da intervenção pedagógica foi organizado um workshop intitulado “respiração e suas componentes”, em que uma parte foi destinada á respiração circular, onde foi explicado o processo, as suas vantagens e desvantagens, sendo este um processo de respiração delicado e que só a partir de uma idade mais madura é que se deve experimentar. As desvantagens denotam-se sobretudo na alteração da embocadura, quando não se tem a embocadura bem formada pode haver alterações e o processo não ser realizado da melhor forma, prejudicando o interprete em questão.

Apesar de este tema ser mais direcionado para alunos de idade mais avançada, durante o workshop, enquanto o processo era explicado os alunos inscritos participavam e experimentavam com entusiasmo. Este momento foi, acima de tudo esclarecedor.

#### **9. Exercícios de som: “Clarinetto – Il suono: arte e técnica – 100 esercizi giornalieri per migliorarne l’ omogeneità”**

Dando seguimento aos exercícios aqui apresentados, agora no sentido de facilitar o som, também apresentei aos alunos, ao longo da intervenção pedagógica um manual com uma grande importância. Refiro-me ao *Clarinetto – Il suono: arte e técnica – 100 esercizi giornalieri per migliorarne l’ omogeneità* \* - 2007, do clarinetista e pedagogo Alessandro Carbonare. Este manual pode ser considerado dos mais completos para o desenvolvimento da sonoridade do clarinete, nunca esquecendo também as questões de respiração, podendo pôr estes exercícios em prática consoante os exercícios apresentados anteriormente, sem instrumento. O autor, interliga alguns aspetos relacionados ao som.

---

\* Clarinete – o som: arte e técnica – 100 exercícios diários para melhorar a homogeneidade

Carbonare (2007, p.2) acredita que um clarinetista que não trabalhe o som com alguma rigidez durante o seu estudo diário, tende mais tarde a atribuir a responsabilidade de não ter um som desejado ao material a ser utilizado, nomeadamente à palheta. O clarinetista e pedagogo acredita que se se centrar toda a atenção na qualidade da palheta e não no estudo diário do som, irá fazer com que o clarinetista se torne pouco flexível, ou seja pouco flexível e tenso, com um som desinteressante e neutro.

Carbonare (2007) reconhece a quase total inexistência de literatura relacionada com a temática da propagação do som, e o com este livro pretende evitar que os clarinetistas sintam dificuldades em improvisar exercícios, assim facilita essa tarefa.

Trata-se de um manual com exercícios diversificados, para que o estudo não se torne monótono nem maçador, e para que sejam abordadas dificuldades sonoras e até limitações, em cada registo deste instrumento. Eu, pessoalmente utilizo bastante estes exercícios para as questões de respiração, pensando no controle e pressão de ar, de forma a ganhar resistência e só de seguida melhorar os aspetos sonoros, porque depois de trabalhar a respiração será mais suscetível a qualidade sonora. Para se obter resultados o autor também afirma que o estudo do som e o seu desenvolvimento requerem a mesma atenção ao detalhe, como requerem os exercícios técnicos (dedilhação), devendo ser realizados diariamente, e executados de forma inteligente e ativa.

Ao longo da intervenção pedagógica realizei alguns dos exercícios com os alunos intervenientes, apesar de estes já conhecerem o livro e de realizarem os exercícios diariamente, começaram a pensar mais no processo da respiração aquando da sua realização.

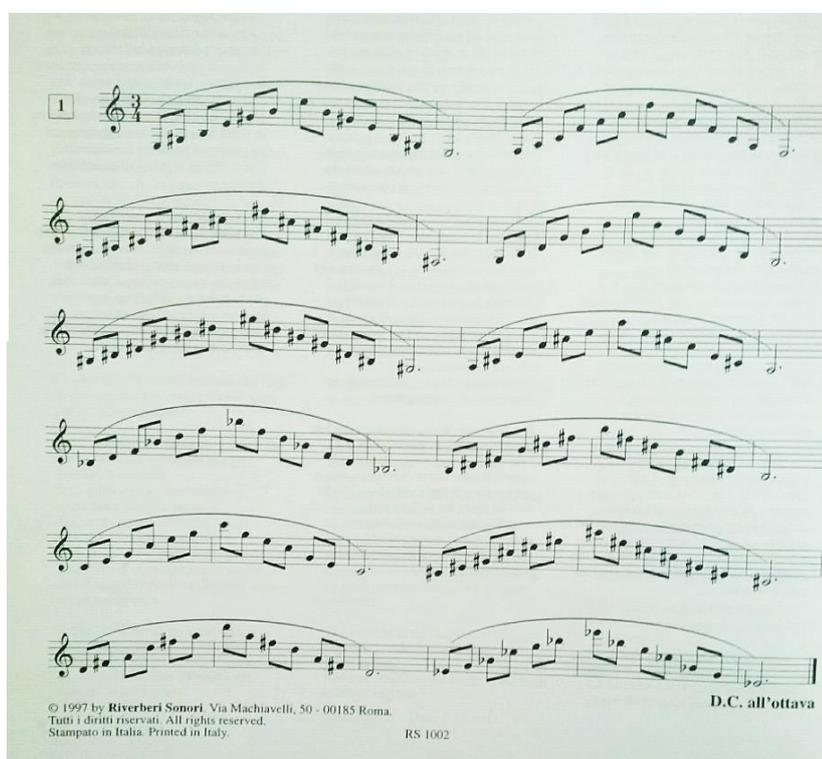
Na realização destes exercícios, sobretudo dos exercícios direcionados ao registo agudo, Carbonare (2007, p.23) sugere que sejam tocados de forma relaxada, mantendo a máxima atenção à sonoridade. Recomenda ainda que haja maior rigor no *legato*, essencialmente quando aparecem grandes intervalos, e apela a que os exercícios sejam realizados de forma serena, para que o estudante se controle e se habitue a chegar ao fim de cada linha, utilizando todo o fôlego possível. Mais uma vez a questão da respiração surge paralelamente ao som e à sua qualidade.

O autor considera que muitas vezes a causa de haver bastantes dificuldades na ligação entre notas agudas, deve-se a uma insuficiência de ar inspirada pelos pulmões. Para tal pondera que também as notas graves apresentam a sua dificuldade, não de execução mas de qualidade de som e afinação. Assim, Carbonare acredita que a projeção e boa sonoridade de uma nota grave no clarinete, pode ser obtida através de um som limpo, mas é preciso ter em atenção a afinação, para que não desça à medida que a intensidade vai aumentando.

Estes são basicamente os exercícios de sonoridade apresentados por Alessandro Carbonare, acrescentando que este livro tem como objetivo ajudar na obtenção e controlo do som para que seja perfeito em todos os registos do instrumento, sem tirar qualquer importância aos exercícios de dedilhação.

Apresento alguns exercícios que servem para melhorar a qualidade do som, pensando no controle da pressão e velocidade do ar.

1. Exercícios de arpejos com o objetivo de não haver quebras entre as notas, para tal o intérprete deve controlar a velocidade e pressão de ar.



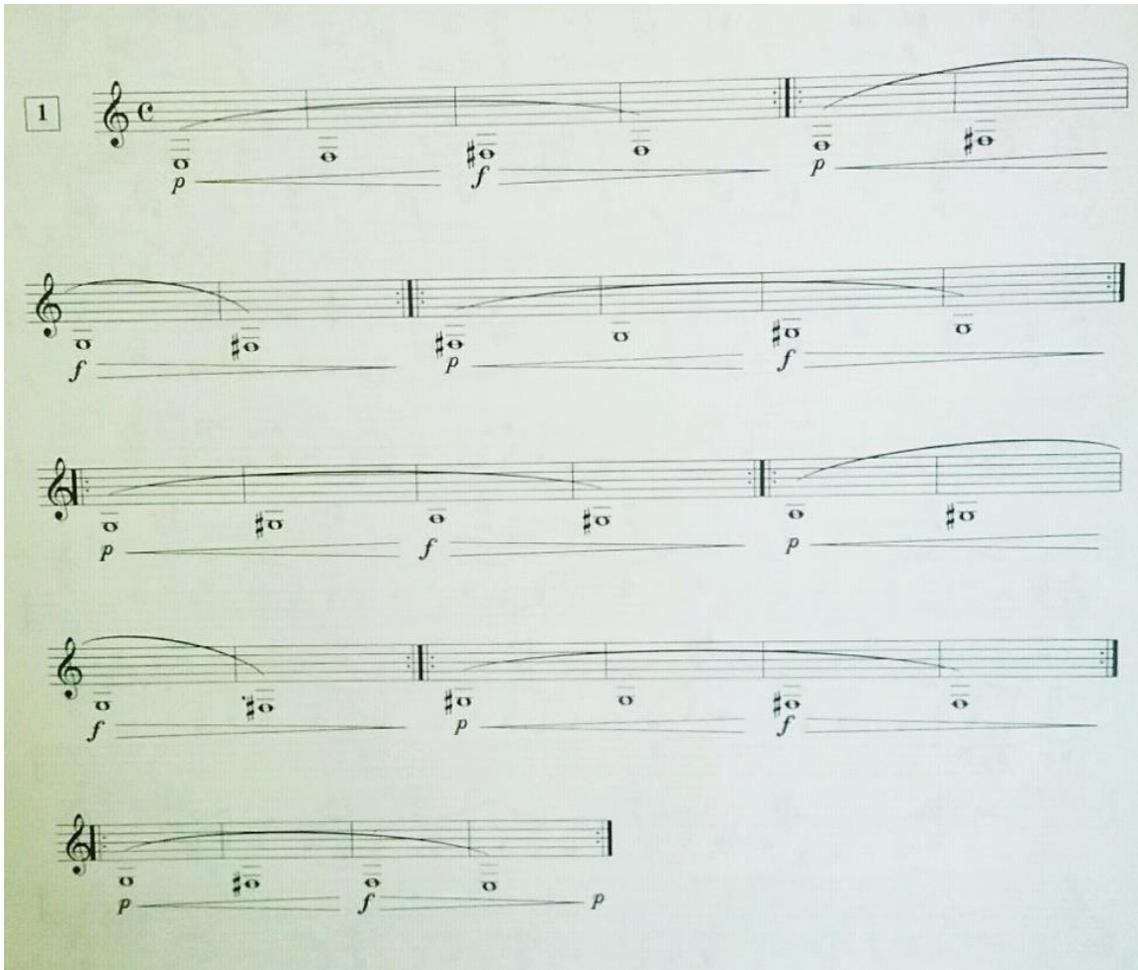
Fotografia de exercício nº 1 de Alessandro Carbonare, 2007

2. Exercícios com grandes saltos no registo agudo para não haver quebras entre as notas e manter a qualidade do som.

The image shows a photograph of a musical score page. It contains two exercises, numbered 7 and 8, written in treble clef with a common time signature (C). Exercise 7 starts with a mezzo-forte (mf) dynamic marking. Both exercises consist of two staves of music. The notes are connected by slurs, indicating a continuous melodic line. The exercises focus on large intervals in the upper register of the instrument. At the bottom left of the page is the number '26', and at the bottom center is the code 'RS 1002'.

Fotografia dos exercícios nº 7 e 8 “High notes” de Alessandro Carbonare, 2007

3. Exercício no registo grave para trabalhar uma boa sonoridade ao mesmo tempo que pode trabalhar a resistência.



Fotografia do exercício nº 1 “High notes” de Alessandro Carbonare, 2007

## **10. Implementação em contexto de intervenção pedagógica**

No que diz respeito à temática da respiração em geral e aos exercícios propostos, achei que devia favorecer os alunos com a importância do estudo da respiração no clarinete, tendo em atenção as necessidades musicais do instrumento, tais como a qualidade sonora e a resistência em frases longas. Desta forma, a metodologia utilizada na intervenção pedagógica foi a execução de exercícios, com a devida explicação.

É de salientar que alguns dos exercícios, desconhecidos dos alunos foram apresentados nas aulas iniciais, depois de um curto tempo de observação, para que estes os pudessem praticar. Depois de aprendidos e explicados em aula, o objetivo foi sensibilizar os alunos para que estes exercícios fizessem parte do seu estudo diário de instrumento, como forma de aquecimento, por exemplo.

Aquando da realização dos exercícios na aula deparei-me com a questão das tonturas em alguns alunos, provocada pela hiperventilação dos pulmões, tal como foi referido ao longo do presente relatório. Foi também perceptível, ao longo do tempo, uma preocupação na execução destes exercícios por parte dos alunos. Devido à falta de tempo, não foi realizada um último questionário, mas ao longo da intervenção pedagógica os alunos iam comentando que notavam ligeiras melhorias ao nível da sua qualidade sonora e da sua resistência ao tocarem frases longas.

Quanto à respiração circular, os alunos só tiveram contato durante o workshop organizado pelos estagiários, mesmo assim mostraram grande interesse em ouvir a explicação e fazerem a experiência, olhando à idade tenra de uma grande parte não foi possível tirar grandes resultados. Contudo, é importante que os alunos tenham conhecimento desta técnica de respiração, porque no futuro podem prescindir e já ficam com uma pequena noção. Apesar de alunos com idades mais avançadas terem experimentado e conseguiram alguns resultados, mostrando interesse em praticar esta técnica.

Por último, quanto aos exercícios apresentados, considero que sejam extremamente importantes para a prática da respiração, considerando-os completos em todas as fases. Os exercícios sem instrumentos são menos incentivantes, mas o resultado é positivo, daí que os intervenientes mostraram a vontade de os fazer.

Já os exercícios com instrumento, principalmente o método de Alessandro Carbonare, visto ser um manual bastante completo, no sentido do desenvolvimento da sonoridade do clarinete, o incentivo é maior.

Apesar da falta de tempo, devido às obrigações de cumprimento de programa, foi sugerido aos alunos que estes exercícios fizessem parte do seu estudo diário, mais que não seja integrado no aquecimento, desta forma demonstraram disponibilidade e interesse para tal. Depois disso, e no decorrer do ano letivo notou-se melhorias na homogeneidade do som de cada aluno.

Todos os exercícios apresentados podem ser realizados em qualquer idade ou grau de ensino, sempre realizados da forma mais madura possível para que os resultados sejam, realmente, vigentes.

## 11. Conclusões Finais

O estágio profissional, realizado na Academia de Música Valentim Moreira de Sá, teve como orientador cooperante o professor Paulo Martins. Posso referir que tive a oportunidade de realizar o estágio numa escola distinguida pela excelência do ensino. Assisti a aulas leccionadas pelo professor cooperante, tendo, muitas oportunidades de intervir ao longo dessas aulas e, posteriormente, trabalhar com os alunos sob a orientação do mesmo professor.

É na escola que os alunos devem ser capazes de compreender determinados conceitos e é aí também que devem poder escolher o seu percurso profissional e social. O professor tem um papel fundamental nestes aspetos, assim deve manter uma boa relação entre aluno/espaco escolar e o professor. Ao longo do tempo que decorreu o estágio o ambiente criado com os alunos e com o professor cooperante foi bastante favorável, facilitando assim bom empenho.

No decorrer do estágio, tive oportunidade de conhecer diferentes técnicas de ensino e motivação, o que tornou esta fase uma mais-valia para a minha formação enquanto docente.

Ao longo da intervenção pedagógica desenvolvi o meu leque de saberes e, também, a capacidade de ajudar os alunos em assuntos distintos, através de estratégias que possam minimizar esses problemas.

Os alunos de clarinete, que inteíram no estágio, atingiram os objetivos propostos com entusiasmo e revelaram interesse nas atividades propostas, participando em todas as atividades de forma entusiasmada e positiva, terminando sempre com um *feedback* bastante satisfatório.

O tema do projeto de intervenção já estava pensado, devido à minha experiência com alunos que possuíam problemas de respiração no clarinete, mas só após as primeiras aulas de observação, e com a opinião do professor cooperante, cheguei à conclusão que uma grande maioria dos alunos tinham dificuldade em realizar uma boa respiração, principalmente os maios novos. Apesar de os alunos saberem a importância da respiração no clarinete, só depois da intervenção pedagógica é que começaram a inserir os exercícios deste tipo no seu estudo diário.

Desta forma, notou-se uma ampliação da capacidade respiratória, apresentando maior controle sobre o seu sistema respiratório. Ao longo da intervenção pedagógica foi notarial a maior atenção que os alunos dedicavam aos exercícios respiratórios propostos. Apesar do estudo ter sido mais profundo em dois alunos inseridos no estágio, em todos eles foi visível o progresso realizado ao longo do período de intervenção. Logo na primeira aula, que foram aplicados estes exercícios respiratórios, principalmente num dos alunos, foi possível perceber a capacidade de resultados que este trabalho poderia fornecer.

Este estudo não pretende afirmar que a melhoria do som ou da amplitude sonora se deve à realização de exercícios de respiração, mas pretende confirmar que é um fator bastante importante.

Assim o principal objetivo é sensibilizar todos os docentes e alunos para a importância da respiração no ensino do instrumento, tal como a realização dos exercícios diariamente.

Para finalizar, sento que ao longo deste projeto cresci profissionalmente devido à variedade de situações decorridas nas aulas e à organização de atividades de importância acrescida.

Posso dizer, que também eu passei a dar mais importância à respiração na aprendizagem do clarinete no ensino especializado da música.



## Bibliografia

Araújo, S., 2000. *A embocadura e a respiração na qualidade do som*.

Barbosa, Hélder António Ferreira Lopes, 2014. *Estratégias pedagógicas na aprendizagem da emissão de som no clarinete - respiração, material e metodologias de estudo*, Universidade do Minho

Benade, A. H. & Gans, D. J. (1968). *Sound Production in Wind Instruments, in "Sound Production in man*, New York

Benade, A. H. & Gans, D. J. (1968). *The Respiratory Muscles in "Sound Production in man*, New York

Carbonare, A. (2007). *Clarinetto, Il suono: arte e tecnica*. Roma: Riverberi sonori.

Carrolo, A. J. P., 2010. *Respirando em conjunto: uma nova etapa para o ensino da expressividade aplicada a alunos de iniciação de piano*, Aveiro: Universidade de Aveiro

Coutinho, C. (2013). *Metodologia da Investigação em Ciências Sociais e Humanas*. Coimbra: Almedina.

De Azevedo, Henrique Nuno Silva, 2014. *A Otimização da Respiração na Aprendizagem da Trompete*, Universidade do Minho

Fucci, R. A. (2008). *Voz, pneumologia e fisioterapia respiratória: investigação interdisciplinar sobre a configuração tóraco-abdominal durante o canto lírico*. Simpósio de cognição e artes musicais. São Paulo: USP.

Robert S. Spring, Dma., 2006. *Circular Breathing., USA, John D. Sinclair*

West, J. B. (2010). *Fisiologia Respiratória - Princípios Básicos* (8ª ed.). Porto Alegre: Artmed.

Wye, T. (1985). *Teoría e Práctica de la Flauta* (Vol. V: Respiración y Escalas). (P. Gómez, Trad.) Madrid: Mundimúsica, S.A.

Zabalza, M. A. (2003). *Planificação e Desenvolvimento Curricular na Escola*. Lisboa: Edições ASA.

### **Web-grafia**

Desconhecido, 2015. *Introdução aos exercícios de respiração*, Disponível em: Canone.com.br

Débora Carvalho Meldau, 2006. *Diafragma*, disponível em: [www.infoescola.com/anatomia-humana/diafragma](http://www.infoescola.com/anatomia-humana/diafragma)

Fernando Dissenha, 2009. *Fernando Dissenha – Respiração*, Disponível em: [WWW.dissenha.com/imprensa\\_art2.html](http://WWW.dissenha.com/imprensa_art2.html)

### **Documentos**

Direção Pedagógica, Regulamento Interno da Academia de Música Valentim Moreira de Sá – Guimarães, do triénio 2010/2013

# Anexos

## Questionário aos alunos intervenientes

29/12/2015

Técnicas de respiração na aprendizagem do clarinete no nível básico do ensino especializado da música

### Técnicas de respiração na aprendizagem do clarinete no nível básico do ensino especializado da música

Com o intuito de avaliar a experiência e opinião dos alunos de clarinete do Ensino Secundário/Superior, relativamente às técnicas de respiração na aprendizagem do clarinete, decidiu-se elaborar o seguinte questionário. Os dados recolhidos irão ser utilizados para a elaboração de uma dissertação intitulada "Técnicas de respiração na aprendizagem do clarinete no nível básico do ensino especializado da música", pela aluna Tânia Sofia C. Barbosa.

\*Obrigatório

1. Idade \*

\_\_\_\_\_

2. Sexo \*

Marcar apenas uma oval.

- Masculino  
 Feminino

3. Regime de ensino que frequenta \*

Marcar apenas uma oval.

- Articulado  
 Integrado  
 Profissional  
 Supletivo  
 Outra: \_\_\_\_\_

<https://docs.google.com/forms/d/1cx8E4YwkydePSis9BEs-3g-B8NhXSalaIV-GP-vVyls/edit>

1/4

29/12/2015

Técnicas de respiração na aprendizagem do clarinete no nível básico do ensino especializado da música

4. Consideras o estudo da técnica do estudo no clarinete (Define-se técnica o trabalho individual desenvolvido fora das aulas, incluindo a respiração, o som, articulação, postura e embocadura) \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Coluna 1
Irrelevante	<input type="radio"/>
Básico	<input type="radio"/>
Importante	<input type="radio"/>
Indispensável	<input type="radio"/>

5. A regularidade da prática técnica das tuas aulas é \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Coluna 1
Trimestral	<input type="radio"/>
Mensal	<input type="radio"/>
Semanal	<input type="radio"/>
Nenhuma	<input type="radio"/>

6. Considera a respiração um factor importante para o estudo de clarinete? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não

7. Porquê? (Elabora um pequeno comentário) \*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

<https://docs.google.com/forms/d/1cx8E4YwkydePSis9BEs-3g-B8NhXSalaIV-GP-vVyls/edit>

2/4

8. **Quantifica o grau de conforto no domínio da respiração aquando da performance? ((Nada confortável 1 – 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10 Confortável) \***

*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>									

9. **Já realizaste alguma pesquisa acerca das técnicas de respiração? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

10. **Se respondeste de forma afirmativa, que opinião tens sobre a importância deste domínio?(Elabora um pequeno comentário) \***

---

11. **Neste contexto de estágio, o que esperas aprender com a intervenção da estagiária acerca da respiração? \***

---

---

---

---

---

12. **Achas benéfica a introdução deste domínio nas aulas de instrumento? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

# Respostas dos alunos intervenientes ao questionário

25/10/2016

Técnicas de respiração na aprendizagem do clarinete no nível básico do ensino especializado da música - Formulários do Google

## Técnicas de respiração na aprendizagem do clarinete

PERGUNTAS

RESPOSTAS 4

4 respostas



RESUMO

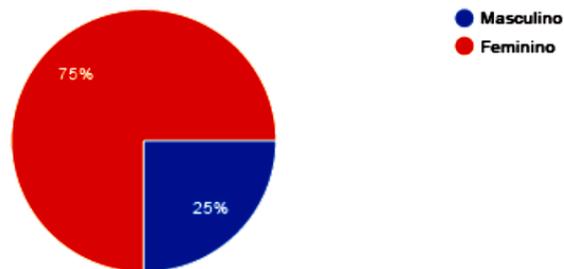
INDIVIDUAL

Aceitar respostas

Idade (4 respostas)

18  
15 anos  
11  
22

Sexo (4 respostas)



Regime de ensino que frequentas: (4 respostas)

<https://docs.google.com/forms/d/1o4p0kK8idQiOBh5QGI-GnE9RysBbTRyZgWivULPvick/edit#responses>

1/8

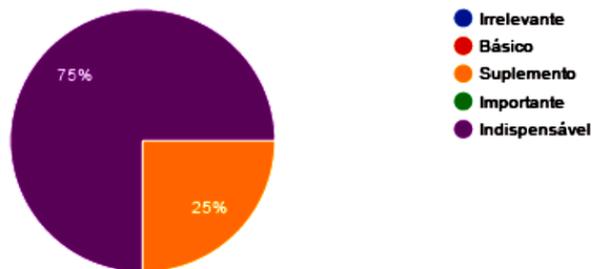
## Técnicas de respiração na aprendizagem do clarinet

PERGUNTAS

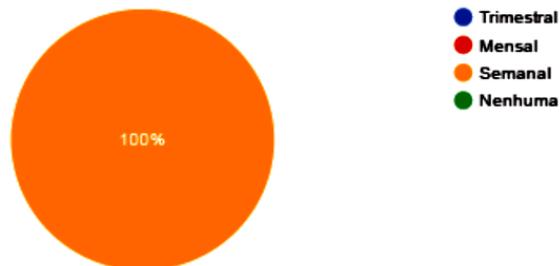
RESPOSTAS 4

Consideras o estudo da técnica do estudo no clarinete: (Define-se técnica o trabalho individual desenvolvido fora das aulas, incluindo a respiração, o som, articulação, postura e embocadura):

(4 respostas)



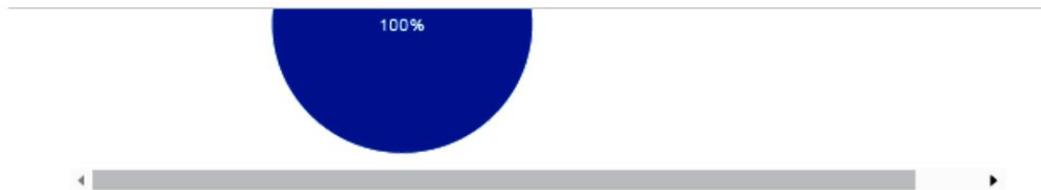
A regularidade da prática técnica das tuas aulas é: (4 respostas)



## Técnicas de respiração na aprendizagem do clarinet

PERGUNTAS

RESPOSTAS 4



## Porquê? (Elabora um pequeno comentário) (4 respostas)

É importante pois o clarinete é ar , dai a respiração ser muito importante para desenvolver não só isso , como também outros aspetos

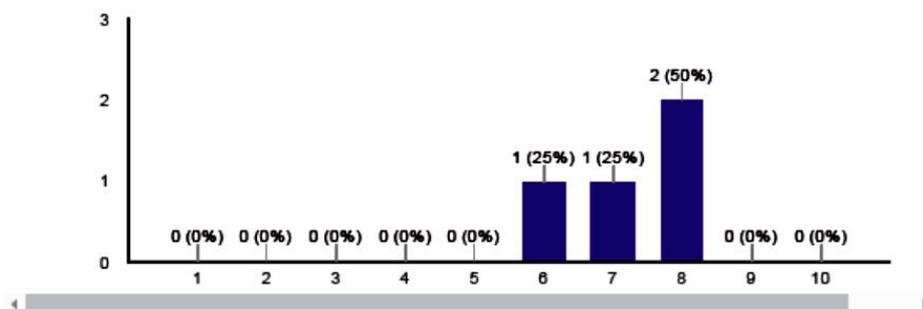
Porque sem uma boa respiração nunca conseguiríamos tocar, logo precisamos de trabalhar para termos um ar contínuo para assim tirar frutos do nosso instrumento.

Porque se não respirarmos não conseguimos tocar bem, não sai bem o som.

Sendo um instrumento de sopro, penso que o controlo e conhecimentos sobre a nossa respiração são muito importantes para que se condiga um melhor sim, articulação e, conseqüentemente, uma melhor performance.

## Quantifica o grau de conforto no domínio da respiração aquando da performance?(Nada confortável 1 – 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10 Confortável)

(4 respostas)



<https://docs.google.com/forms/d/1o4p8kK8ldQiOBh5QGI-GnERysBbTRyZgWivulPvtck/edit#responses>

3/6

## Técnicas de respiração na aprendizagem do clarinet

PERGUNTAS

RESPOSTAS 4



Se respondeste sim, que exercícios utilizas? (4 respostas)

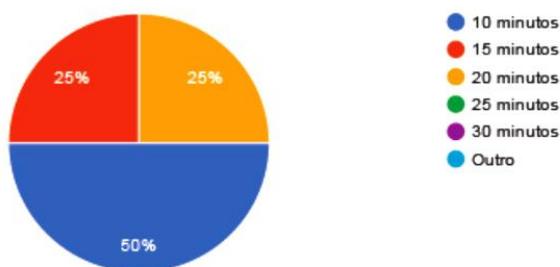
Labadorf, carbonnare

colocar uma folha na parede e com o meu ar contínuo e direccionado para o centro da folha, tenho de fazer com que ela não caia.

Exercício do balão e folha na parede

Exercícios sem o instrumento de inspirar e expirar durante determinados tempos, exercícios com o instrumento de notas longas com dinâmicas diferentes.

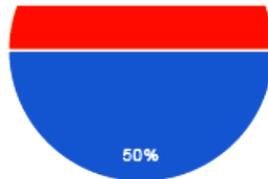
Durante quanto tempo? (4 respostas)



## Técnicas de respiração na aprendizagem do clarinet

PERGUNTAS

RESPOSTAS 4



### Se respondeste de forma afirmativa, que opinião tens sobre a importância deste domínio?(Elabora um pequeno comentário)

(4 respostas)

....

A respiração é um domínio que necessita de bastante atenção pois o clarinete resume-se em respirar e ter controlo sobre si mesmo no que toca ao pensar no diafragma, é dos domínios mais difíceis, por isso requer uma prática diária para uma excelente execução do instrumento.

...

Penso que é bastante importante termos conhecimento acerca deste assunto para que possamos compreender melhor o que fazemos quando tocamos e como podemos melhorar a nossa prática.

### Neste contexto de estágio, o que esperas aprender com a intervenção da estagiária acerca da respiração?

(4 respostas)

Aprender novos hábitos de estudar a minha respiração e saber respirar

Técnicas para melhorar a minha respiração e corrigir os meus erros.

Aprender a respirar.

Saber mais sobre a importância da respiração na nossa performance, como a praticar de forma positiva para que ajude a nossa prática e como aborda-la da melhor forma com os alunos para que eles compreendam a sua importância e a saibam fazer de forma correta, visto que este assunto é muitas vezes pouco compreendido pelos alunos.

## Técnicas de respiração na aprendizagem do clarinet

PERGUNTAS

RESPOSTAS 4

---

Sim

Sim.

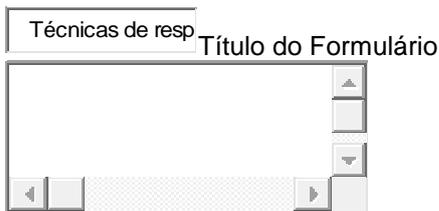
Sim.

---

## Questionário a docentes do ensino especializado de música

Técnicas de resp

Título do Formulário



**Área Geográfica onde desempenha a profissão docente\*** \_(Pode assinalar mais que uma opção)

- Norte
- Centro
- Sul

**Regime de frequência dos alunos \***\_(Pode assinalar mais que uma opção)

- Articulado
- Integrado
- Profissional
- Supletivo

**Considera o estudo de técnica de clarinete:\***\_(Define-se técnica o trabalho individual desenvolvido fora das aulas, incluindo a respiração, o som, articulação, postura e embocadura)

- Irrelevante
- Básico/suplemento
- Importante
- Imprescindível

**A regularidade de prática da técnica nas suas aulas é: \***\_(Define-se técnica o trabalho individual desenvolvido fora das aulas, incluindo a respiração, o som, articulação, postura e embocadura)

- Trimestral
- Mensal
- Semanal
- Nenhuma

**Acha motivante para os alunos o material didático que utiliza?\*** \_

- Sim
- Não

**Porquê?\*** \_

**Utiliza exercícios de respiração nas suas aulas? \*** \_

- Sim
- Não

**Se sim, quais?\*** \_

**Procura resolver os problemas relacionados com esse domínio baseados em métodos de outros instrumentos? \*** \_

- Sim
- Não

**Reconhece que os exercícios de respiração devem pertencer à rotina diária de um aluno de clarinete?\*** \_

- Sim
- Não

**Porquê?**

**Quantas vezes faz exercícios especificamente direcionados para a melhoria da respiração?\*** \_

- 1 vez por mês
- 1 vez por semana
- 1 vez por dia
- Outro:

**Quanto tempo dedica a exercícios de respiração? \*** \_

- 3h por mês
- 2h por mês
- 1h por mês
- 30 minutos por mês
- Nunca
- Outro:

**Acha que existe bibliografia suficiente para o estudo da respiração?\*** \_

- Sim
- Não

**Se respondeu negativamente, gostava de dar um contributo a este nível? \*** \_ (Se sim, diga quais os aspetos mais pertinentes que ainda pode haver melhorias significativas)

**Por último, peço que elabore um breve comentário sobre aspetos evidentes, aqui não referidos, que possam ter grande influência no estudo da técnica do instrumento e em que consiste, para si, o conceito de respiração: \*** \_

## Resposta dos docentes do ensino especializado de música

