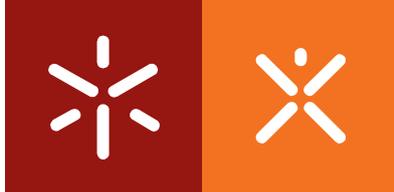




Universidade do Minho
Instituto de Educação

João Daniel Pinho Ribeiro

**A respiração Circular no
Ensino Especializado do
Clarinete**



Universidade do Minho
Instituto de Educação

João Daniel Pinho Ribeiro

A Respiração Circular no Ensino Especializado do Clarinete

Relatório de Estágio
Mestrado em Ensino de Música

Trabalho efetuado sob a orientação de
Professor Doutor Vítor Hugo Ferreira de Matos

Março de 2021

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos. Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada. Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição-NãoComercial-Compartilhaval CC
BY-NC-SA

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Agradecimentos

A realização deste trabalho não teria sido possível sem a ajuda e o incentivo de várias pessoas, às quais gostaria de agradecer.

Aos meus queridos pais e irmãos, pelo apoio incondicional dado nestes meus anos enquanto estudante, por me terem reconfortado quando precisei, e me oferecerem as melhores condições para finalizar o meu percurso.

Avós, padrinhos, tios, primos, pelos quais tenho imenso respeito, admiração e carinho por me terem apoiado nesta caminhada sempre que precisei.

À professora Luísa Marques, por todo o apoio e disponibilidade apresentados neste trabalho, e ainda pelo crescimento tanto a nível pessoal como profissional.

Ao meu professor e orientador, o Professor Vítor Matos, por todo o incentivo e importante ajuda no desenvolvimento deste projeto.

E, claro, a todos os meus amigos, pelo apoio na ultrapassagem das dificuldades enfrentadas e pelas palavras de incentivo e confiança.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho acadêmico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração. Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

A respiração circular no ensino especializado do clarinete

Resumo

O presente relatório visa refletir todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio profissional integrado no Mestrado em Ensino de Música da Universidade do Minho no ano letivo de 2019/2020. Este relatório foca-se essencialmente na respiração circular no ensino especializado de clarinete no distrito de Braga. O Estágio profissional e a prática de ensino supervisionada tiveram lugar numa escola profissional artística, abrangendo dois grupos de recrutamento: Clarinete (M04) e Música de Câmara (M32). Já o projeto de intervenção focou-se apenas no grupo de recrutamento M04 (Clarinete).

Um dos objetivos deste projeto foi perceber de que forma o ensino da respiração circular é feito no distrito de Braga, e de que forma este poderia ser melhor. Foi realizada uma investigação no sentido de perceber o que os professores do distrito acham desta técnica, de que forma a utilizam, e de que forma a aplicam nas suas aulas. Para isso recorri à utilização de um inquérito por questionário realizado a vários professores do distrito.

Além disso, procedi à recolha de informação e de métodos já existentes que abordam a aprendizagem da técnica. Com isto pretendia descobrir de que forma é possível aplicar o ensino da respiração circular no ensino especializado de clarinete. Mais tarde utilizei estes métodos para ensinar a respiração circular a dois alunos alvos da intervenção e realizei entrevistas aos mesmos para perceber de que forma a utilização destes contribuiu para o seu desenvolvimento enquanto instrumentistas.

Palavras-chave: Clarinete, Ensino, Respiração circular.

Circular breathing in the specialized teaching of the clarinet

Abstract

This report aims to reflect all the work developed during the professional internship belonging to the Master in Music Teaching of the University of Minho in the 2019/2020 academic year. The main subject of this report is the circular breathing in the specialized teaching of the clarinet in the district of Braga. A professional internship, and a supervised pedagogic practice was realized in a Professional Music School involving the recruitment groups M04 (Clarinet) and M32 (Music Chamber). The intervention project focused on the recruitment group M04 (Clarinet).

One of the goals of the project was to understand how was this instruction happening, and how it could be improved. An investigation was carried out to understand what teachers in the district think of this technique, how they use it, and how they apply it in their classes. For this, I resorted to the use of a questionnaire survey to several teachers of the district.

In addition, I proceeded to collect information and existing methods that address the process of teaching this technique. With this I wanted to discover how it was possible to apply the teaching of circular breathing in the specialized teaching of clarinet. Later, I used these same methods to teach circular breathing to the two targeted students of the intervention and conducted interviews with them to understand how the use of these same methods contributed to their development as clarinet players.

Keywords: Circular Breathing, Clarinet, Teaching

Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Abstract.....	vi
Índice de figuras.....	ix
Lista de gráficos.....	x
Introdução.....	1
Capítulo I – Temática, motivações e objetivos.....	3
Capítulo II – Contextualização teórica.....	5
Introdução.....	5
Respiração.....	7
Sistema respiratório.....	7
Conceitos basilares – Inspiração.....	9
Conceitos basilares – Expiração.....	9
Respiração em instrumentistas de sopro.....	11
Breve descrição do funcionamento da respiração em instrumentistas de sopro.....	11
Importância de uma respiração saudável.....	11
A respiração completa – Respirações alta, média e baixa.....	13
Respiração alta.....	13
Respiração média.....	13
Respiração baixa.....	13
Respiração completa.....	15
Pressão de ar.....	15
Importância da posição das pernas na pressão de ar.....	16
Métodos e exercícios de respiração para instrumentistas de sopro.....	16
Respiração Circular – definição e uso.....	19
Quando deve ser usada.....	20
Contextualização histórica.....	21
Benefícios para a saúde.....	21
Mecanismos.....	22
O palato mole.....	25
Métodos de aprendizagem da respiração circular.....	26
Dicas para o estudo desta técnica com o instrumento:.....	29
Exercícios:.....	29
Hiperventilação durante a respiração circular.....	30
Capítulo III - Caracterização do contexto de estágio, metodologia de investigação-ação e estratégias de investigação.....	32

Contexto de estágio.....	32
As disciplinas e o professor	32
Caracterização dos alunos participantes no Projeto de Intervenção	32
Aluna A	32
Aluno B.....	33
Metodologia utilizada - Investigação-ação	34
Instrumentos de recolha de dados.....	36
Observação participante	36
Inquérito por questionário.....	37
Entrevista semiestruturada	37
Registos de vídeo	38
Capítulo IV – Intervenção	39
Projeto de intervenção	39
Aulas	39
Aula nº1.....	39
Aula nº 2.....	40
Aula nº 3.....	41
Aula nº 4.....	42
Aula nº 5.....	43
Planificação das aulas.....	44
Conclusão das aulas apresentadas.....	54
Capítulo V – Apresentação e análise de dados	55
Análise das entrevistas.....	55
Análise do inquérito por questionário a professores de clarinete sobre o ensino da respiração circular	57
Capítulo VI – Conclusões e considerações finais.....	65
Bibliografia	67
Anexos	70
Anexo I – Grelha de Observação - Categorias de Análise de Interações de Ned Flanders.....	70
Anexo II – Guião da entrevista	71
Anexo III – Transcrição das entrevistas.....	72
Transcrição da entrevista ao aluno A	72
Transcrição da entrevista ao aluno B	74
Anexo IV – Guião do Inquérito por questionário.....	76

Índice de figuras

<i>Figura 1 - Tratos respiratórios superior e inferior. ("Trato respiratório superior", 2014)</i>	7
<i>Figura 2 - Modelo das vias respiratórias (Adaptado de Wang, Watts, Peters, & Williams, 2014).</i>	8
<i>Figura 3 - Representação parcial da zona condutora e da zona respiratória do sistema respiratório (Adaptado de Ferreira, 2014).</i>	8
<i>Figura 4 - Inspiração e expiração (Adaptado de Whittemore, 2004).</i>	10
<i>Figura 5 Movimento diafragmático durante a inspiração e expiração (Adaptado de Kynaston, 1978).</i>	14
<i>Figura 6 Ísquios à esquerda e membrana imaginária entre os ísquios à direita (Guy, 2000)</i>	17
<i>Figura 7 Membrana expandida, como um balão (Guy, 2000).</i>	17
<i>Figura 8 Membrana puxada para baixo (Guy,2000).</i>	17
<i>Figura 9 - Fases da respiração circular (Adaptado de Spring, 2006).</i>	20
<i>Figura 10 - Didjeridu de acrílico (Puhan et al., 2005).</i>	22
<i>Figura 11 - Mecanismo da respiração circular (Peng et al., 2015)</i>	24
<i>Figura 12 - O palato mole a bloquear a passagem do ar, primeiro para a cavidade nasal e de seguida para a cavidade oral (Adaptado de Spring, 2006).</i>	25
<i>Figura 13 - Exercício 1 (Adaptado de Spring, 2006).</i>	30
<i>Figura 14 - Exercício 2 (Adaptado de Spring, 2006).</i>	30
<i>Figura 15 - Exercício 3 (Adaptado de Spring, 2006).</i>	30
<i>Figura 16 Circulo de Investigação-ação (Stringer, 1996, p. 17).</i>	34

Lista de gráficos

<i>Gráfico 1 Qual é o seu género?</i>	57
<i>Gráfico 2 Qual a sua idade?</i>	57
<i>Gráfico 3 Qual o seu nível de formação?</i>	58
<i>Gráfico 4 Sabe realizar a técnica de respiração circular</i>	58
<i>Gráfico 5 Quão importante considera esta técnica para a performance do instrumento?</i>	59
<i>Gráfico 6 Se sabe realizar a técnica de respiração circular, como aprendeu?</i>	59
<i>Gráfico 7 Ensina a respiração circular aos seus alunos?</i>	60
<i>Gráfico 8 Se ensina respiração circular aos seus alunos, como o faz?</i>	60
<i>Gráfico 9 Se não ensina a respiração circular aos seus alunos, por que motivo não o faz?</i>	61
<i>Gráfico 10 Se não sabe ensinar a técnica de respiração circular, mas gostava de aprender a fazê-lo, qual a principal dificuldade que enfrenta?</i>	61
<i>Gráfico 11 Acha que os métodos existentes de ensino desta técnica são suficientes?</i>	62
<i>Gráfico 12 Na sua opinião, acha que esta técnica é muito abordada pelos professores de clarinete do distrito de Braga?</i>	62
<i>Gráfico 13 Se considera que esta técnica é ainda pouco abordada pelos professores de clarinete no distrito de Braga, porque acha que isto acontece?</i>	63

Introdução

Este relatório de estágio está inserido no âmbito da Unidade Curricular Estágio Profissional do 2º ano do Mestrado em Ensino de Música da Universidade do Minho e pretende descrever todo o processo de intervenção pedagógica e a respetiva investigação realizada ao longo do estágio. Foi a partir deste mesmo projeto que nasceu a temática “A respiração circular no ensino especializado do clarinete”. O estágio curricular foi orientado pelo Professor Doutor Vítor Matos.

A primeira fase do estágio correspondeu à fase de observação, na qual o meu principal objetivo era aprender mais sobre a prática pedagógica, assim como começar a preparar a parte interventiva. Utilizei uma grelha, sobre as Categorias de Análise de Interações de Ned Flanders, que utilizei para analisar a atividade pedagógica de um ponto de vista diferente. Ao mesmo tempo foram feitos registos de observação gerais em relação às aulas. Houve ao mesmo tempo uma participação pedagógica da minha parte enquanto professor estagiário da escola, e tive a oportunidade de estar por dentro dos acontecimentos e ver de forma interna como decorre todo o processo de ensino, desde as audições, às participações em concursos e masterclasses até às próprias aulas e as suas planificações.

A segunda fase do estágio correspondeu à parte interventiva. Nesta fase, que sofreu diversas alterações e adaptações, devido ao contexto de Pandemia vivido no momento, o número de aulas e de alunos participantes da intervenção foi reduzido e as aulas foram dadas de forma online através da Plataforma Google Meet.

Foram planeadas aulas, com o objetivo de pôr em prática os métodos recolhidos que abordam a respiração circular. Foram dadas um conjunto de 5 aulas a cada um dos 2 alunos, com uma estratégia de aumentar gradativamente a dificuldade das tarefas pedidas, sendo na parte final pedido a cada aluno que realizasse a respiração circular em determinados exercícios. No final, para perceber o impacto desta intervenção, foi realizada uma entrevista a cada aluno, na qual foram abordadas questões relativas ao método utilizado. Foi ainda realizado um inquérito por questionário a diversos professores de clarinete do distrito de Braga, para perceber qual o estado do ensino da respiração circular no distrito.

O relatório está estruturado em seis capítulos. O primeiro aborda a temática, as motivações que me levaram a abordar esse mesmo tema, e os objetivos do projeto. Já o segundo capítulo envolve o enquadramento teórico, ou seja, toda a pesquisa realizada no sentido de perceber melhor como funciona a respiração circular, e como esta pode ser ensinada. O terceiro capítulo explica o contexto

de estágio. Aborda a instituição onde foi realizado, assim como a disciplina onde o projeto foi realizado e uma descrição do professor e dos alunos envolvidos. Neste capítulo é também apresentada a metodologia utilizada para o desenvolvimento do projeto (Investigação-ação), assim como as estratégias utilizadas para a recolha de dados (observação participante, inquérito por questionário, entrevistas semiestruturadas e registo de vídeo). No quarto capítulo é feita uma descrição do processo de intervenção realizado, abordando principalmente a planificação e descrição das aulas. No quinto capítulo estão inseridos a análise e a discussão do questionário e das entrevistas, e no sexto e último capítulo são feitas uma avaliação e uma retrospeção sobre todo o trabalho realizado ao longo do ano letivo.

Capítulo I – Temática, motivações e objetivos

O presente projeto de intervenção pedagógica foi realizado com dois alunos de 14 e 17 anos do grupo de recrutamento M04 (Clarinete). O tema deste trabalho é a respiração circular no ensino especializado do clarinete.

O primeiro contacto que tive com esta técnica deu-se bastante cedo no meu percurso como clarinetista, tendo sido o meu professor de conservatório que primeiro me demonstrou e mais tarde me ensinou a técnica, levando a que no 4º grau a tivesse adquirido. No entanto, este não é o cenário comum para os alunos de conservatório ou mesmo do ensino superior, visto que o ensino desta técnica não faz parte do currículo levando a que muito deles acabem o seu percurso de ensino formal com pouco ou nenhum contacto com esta técnica. Assim, se os alunos quiserem ou sentirem a necessidade de adquirir esta técnica como auxiliadora do desempenho técnico e musical, frequentemente não sabem como o podem fazer.

A respiração circular tem imensas vantagens com as quais estive em contacto direto nos últimos 10 anos. Pode ser usada como forma de contornar as necessidades fisiológicas que levam com frequência a quebrar as linhas melódicas, tanto no repertório contemporâneo como no repertório tradicional do clarinete. No repertório contemporâneo há cada vez mais exigência em relação ao tempo seguido sem respirar, para manter por exemplo os ambientes e efeitos sonoros tão frequentes nestas obras; no repertório mais tradicional é exigido um sustentar de linhas melódicas nos variados contextos, em orquestra, música de câmara, ou a solo. Assim, a ferramenta da respiração circular confere ao instrumentista fluência e eficácia, fortalecendo o vocabulário musical (Spring, 2006).

Perante as vantagens desta técnica e a pouca divulgação e uso que tem sido alvo levantam-se duas questões: Será que a técnica da respiração circular está tão difundida quanto deveria? E será que os alunos têm acesso ao ensino desta técnica com relativa facilidade?

Deste modo, parece-me muito pertinente que o meu trabalho incida sobre esta questão, de modo a determinar o conhecimento que existe sobre este assunto no nosso contexto de ensino e sugerir modos da sua inserção no ensino.

Perante uma revisão de literatura sobre a respiração circular, o seu ensino e a sua aplicação em contextos educativos em Portugal, formulam-se duas questões de investigação:

- 1ª Qual é o estado do ensino da respiração circular no clarinete até ao 12º ano no distrito de Braga?
- 2ª Quais são as estratégias necessárias para ensinar a respiração circular no ensino especializado do clarinete?

Para responder a estas perguntas determinei alguns objetivos:

1 - Determinar o nível de conhecimento e a capacidade de realização e de ensino da técnica da respiração circular dos professores de clarinete do 3º ciclo e secundário, presentes em algumas escolas do distrito de Braga.

2 - Ter um variado leque de métodos e exercícios, organizados de forma a serem usados na parte interventiva do estágio e perceber de que forma estes funcionam nos alunos.

Na parte interventiva pretendeu-se, em primeiro lugar, aprimorar o conhecimento dos alunos sobre a respiração circular partindo de uma (1) explicitação teórica do contexto histórico e da técnica da respiração circular. De seguida, teve-se como objetivos desenvolver nos alunos a consciência das etapas necessários para realizar esta técnica e a consistência na realização da mesma. Para tal, tiveram-se como estratégias (2) o ensino de como fazer respiração circular, onde se inserem as etapas intrínsecas, sem o clarinete, e depois, com o clarinete; e (3) a aplicação de exercícios, tanto coletados na revisão de literatura como desenvolvidos para este fim. Por fim, pretendeu-se ajudar os alunos a perceber em que situações é pertinente realizar esta técnica, (4) recorrendo a reportório estimulante que tenha em conta os seus contextos, interesses, necessidades e motivações.

Capítulo II – Contextualização teórica

Introdução

O objetivo deste enquadramento teórico foi preparar-me com uma base teórica, para o projeto interventivo que ponho em prática. Parece-me bastante pertinente fazer uma contextualização teórica tanto do tema, a respiração circular, assim como da respiração em si mesma. Começo por explicar a estrutura do enquadramento teórico. Este está dividido em 2 partes. Na primeira vou começar por fazer um contexto geral da respiração. Abordarei tanto a respiração em si, como a respiração para os instrumentistas de sopro (em que consiste, exercícios) e a sua importância. Na segunda parte foco a atenção mais na respiração circular. Abordo a sua história, em que consiste, para que serve, em que momentos devemos usá-la e abordo alguns métodos de ensino da técnica desenvolvidos por alguns pedagogos.

A respiração é uma questão importante para toda a gente, mas ainda mais importante para os instrumentistas de sopro. Pois estes têm de lidar com ela diariamente, e usá-la como técnica no seu instrumento. É para isso importantíssimo que estes a dominem, e saibam como devem usá-la para seu próprio benefício. Além disso, alguns estudos, revelam que os instrumentistas de sopro têm a capacidade respiratória afetada, e maior probabilidade de desenvolver doenças respiratórias crônicas, como asma, por exemplo. Por esse motivo decidi abordar um pouco o tema da respiração, para que se possa perceber de que forma é possível usá-la a nosso favor, e não contra nós próprios. Incluo por isso, nesta parte alguns exercícios que podem ajudar alguns instrumentistas de sopro a lidar melhor com a respiração.

A respiração circular é um tema muito pouco abordado, e por isso a bibliografia disponível não é muita. Comecei por abordar alguns estudos científicos que falam dos benefícios que esta pode ter no tratamento de algumas doenças, como por exemplo no tratamento da Apneia do Sono. De seguida decidi fazer um contexto histórico desta técnica, o que me ajudou a perceber que ao contrário do que se possa pensar, esta é uma técnica já antiga, utilizada por exemplo, em instrumentos antigos tradicionais, como no caso do Didjeridu, usado por aborígenes australianos.

Na música erudita ocidental, só mais recentemente se popularizou. O Jazz contribuiu muito para que esta técnica se tenha desenvolvido e chegado até à música erudita ocidental.

É nesse contexto que a respiração circular chega até nós. Estando numa fase de desenvolvimento, e numa fase em que cada vez mais pessoas querem aprender esta técnica, surgem alguns métodos de ensino da mesma. Reúno aqui alguns, assim como exercícios disponibilizados por alguns pedagogos.

Espero que depois de lido, este enquadramento teórico possa ajudar na aprendizagem e no ensino desta técnica, que é cada vez mais fundamental nos dias de hoje.

Respiração

Sistema respiratório

Todos nós precisamos de respirar para que as células vivas do corpo obtenham oxigênio e produzam dióxido de carbono. Para que o sistema circulatório transporte o oxigênio até às células, é necessário antes que o sistema respiratório realize as trocas necessárias entre o ar e o sangue. A capacidade de realizar as atividades normais pode vir a ser reduzida, se estes sistemas não estiverem a funcionar de forma saudável (VanPutte et al., 2016).

A respiração está dividida em 4 fases: (1) a ventilação, o movimento de entrada e saída de ar dos pulmões; (2) troca gasosa entre o ar nos pulmões e o sangue, algumas vezes chamada de *respiração externa*; (3) transporte de oxigênio e dióxido de carbono no sangue; e (4) troca gasosa entre o sangue e os tecidos, também chamada de respiração interna (VanPutte et al., 2016).

Podemos considerar que o sistema respiratório seja constituído pelos seguintes elementos: nariz, cavidade nasal, faringe, laringe, traqueia, brônquios e pulmões. O diafragma e os músculos das paredes torácica e abdominal são os responsáveis pelo movimento respiratório. Podemos classificar o sistema respiratório de duas formas distintas: estruturalmente e funcionalmente. Estruturalmente, este está dividido em duas partes. O trato respiratório superior, que é constituído pelo nariz externo, cavidade nasal, faringe e a laringe, e o trato respiratório inferior, que é constituído pela traqueia, pela árvore brônquica e pelos pulmões. A árvore brônquica, é constituída pelos brônquios, bronquíolos, bronquíolos terminais, bronquíolos respiratórios, ductos alveolares, sacos alveolares e os alvéolos.

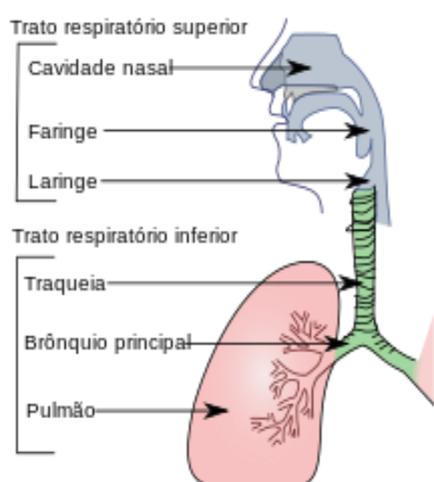


Figura 1 - Tratos respiratórios superior e inferior. ("Trato respiratório superior", 2014)

A partir da traqueia, existe uma série simétrica de 23 ramificações até alcançar os alvéolos. Cada ramificação conduz a uma nova geração de via aérea. Por exemplo a traqueia (geração 0) bifurca-se em

dois brônquios principais (geração 1) que, dá origem à geração 2, e consecutivamente aos bronquíolos (geração 3) (Ferreira, 2014).

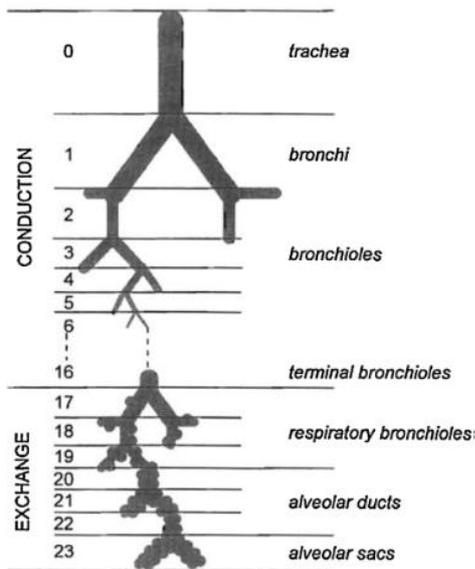


Figura 2 - Modelo das vias respiratórias (Adaptado de Wang, Watts, Peters, & Williams, 2014).

Funcionalmente, o sistema respiratório está dividido em duas partes: a zona condutora, que serve unicamente para a passagem do ar (vai desde o nariz até aos bronquíolos terminais), e a zona respiratória, que se localiza dentro dos pulmões (é constituída pelos bronquíolos respiratórios, ductos alveolares, sacos alveolares e pelos alvéolos [gerações 17 a 23 na Figura 2]) e é onde ocorrem as trocas gasosas entre o ar e o sangue (VanPutte et al., 2016; Tortota e Derrickson, 2012).

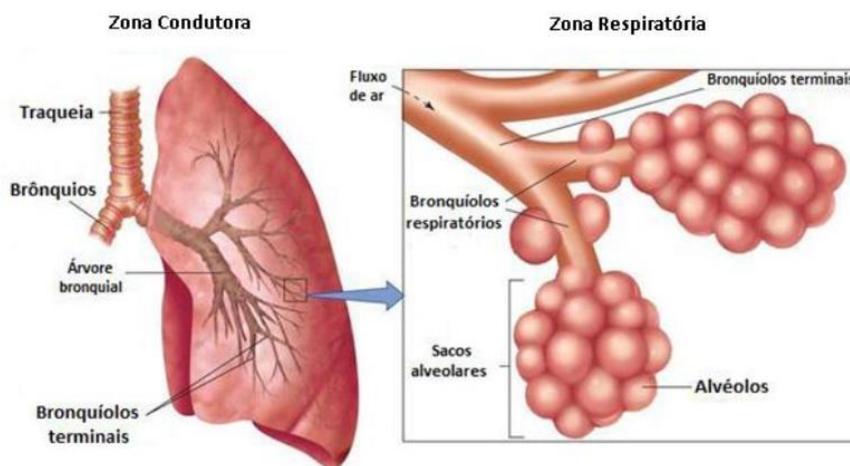


Figura 3 - Representação parcial da zona condutora e da zona respiratória do sistema respiratório (Adaptado de Ferreira, 2014).

Conceitos basilares – Inspiração

O músculo mais importante na inspiração é o diafragma, que consiste numa lâmina muscular fina, em forma de cúpula, inserida nas costelas inferiores. West (2010) diz-nos que:

“Este músculo é suprido pelos nervos frénicos e quando se contrai, os conteúdos abdominais são forçados para baixo e para frente, aumentando a dimensão vertical da cavidade torácica. Além disso, as margens costais são elevadas e movimentadas para fora, promovendo um aumento no diâmetro transversal do tórax. Numa respiração designada de corrente normal, o nível do diafragma move-se cerca de 1 cm. No entanto, numa inspiração e expiração forçadas, pode ocorrer uma excursão total de até 10 cm. Quando o diafragma é paralisado durante a inspiração, desloca-se para cima em vez de para baixo em virtude da diminuição da pressão intratorácica, conhecido como o movimento paradoxal – visível no movimento de cheirar” (West, 2010, pág. 120).

Mas existem outros músculos presentes na inspiração, como os músculos intercostais externos, que conectam as costelas adjacentes e inclinam para baixo e para a frente. Por fim, os músculos acessórios da inspiração, os músculos escalenos têm como efeito a elevação das duas primeiras costelas e a elevação do esterno. Durante a respiração tranquila, a atividade desses músculos é considerada pequena, se alguma. No entanto, exercício físico pode levar à sua contração com vigor (West, 2010).

Conceitos basilares – Expiração

West (2010, pág. 121) define bem este conceito:

“Durante a respiração tranquila, a expiração é passiva. O pulmão e a parede torácica são elásticos e tendem a retomar às suas posições de equilíbrio após serem ativamente expandidos ao longo da inspiração. Durante o exercício e a hiperventilação voluntária, a expiração passa a ser ativa. Os músculos mais importantes da expiração são os da parede abdominal, englobando o reto abdominal, os oblíquos internos e externos e o transversal. Quando esses músculos se contraem, a pressão intra-abdominal se eleva e o diafragma é empurrado para cima. Esses músculos também se contraem forçadamente durante a tosse, a émeese e a defecação.”

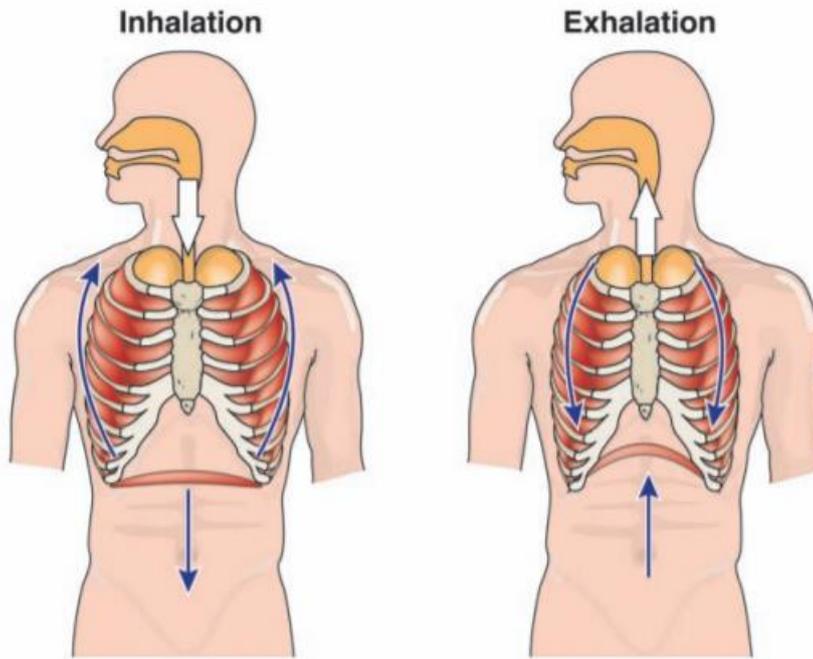


Figura 4 - Inspiração e expiração (Adaptado de Whittemore, 2004).

Respiração em instrumentistas de sopro

Breve descrição do funcionamento da respiração em instrumentistas de sopro

Neste capítulo irei abordar o funcionamento da respiração em instrumentistas de sopro. É importante compreender esta parte, e compreender a sua importância, para que possamos ter uma boa base, e perceber melhor mais tarde, como funciona a respiração circular.

Fuks e Fadle (2002) afirmam que, em instrumentos de sopro, a energia vem do sistema respiratório, e é convertida diretamente em ondas sonoras (som). Estes instrumentos pertencem a uma categoria que Sachs, em 1940 (cit. in Fuks e Fadle, 2002) descreveu como aerofones.

Normalmente existe um elemento que vibra e que controla o fluxo de ar. No caso do clarinete, esse elemento é a palheta. Os instrumentistas conseguem controlar a dinâmica, o ataque, a afinação, entre outras coisas, com a embocadura, e com o fluxo e a pressão de ar.

Os músculos respiratórios executam movimentos complexos e sistemáticos, gerando diferentes pressões na coluna de ar, e que acabam por gerar diferentes fenômenos dentro do instrumento, como reflexão, difração, ressonância, entre outras.

A forma como estas pressões são usadas pelo instrumentista, é o que ajuda a controlar aspetos musicais, como a afinação, o timbre, o vibrato, entre outras coisas.

Importância de uma respiração saudável

Já desde há algum tempo têm surgido alguns estudos que relacionam tocar um instrumento musical, com maior propensão para desenvolver doenças respiratórias. No século XVIII Bernardino Ramazzini (tradução de 1973), um médico italiano, realizou um trabalho sobre doenças ocupacionais, e nele acabou por abordar doenças respiratórias em cantores e instrumentistas de sopro.

Também Levine (1986) descreveu algumas doenças relacionadas à prática de instrumentos de sopro, como faringocele, paralisia do palato, enfisema subcutâneo da cabeça, do pescoço, entre outros.

Igualmente Deniz et al. (2006) fez um estudo, na qual concluiu que os instrumentistas de sopro possam ter uma função pulmonar diminuída, devido ao desenvolvimento de asma ou outros traumas respiratórios.

E por fim, um estudo mais recente, de Zuskin e colaboradores (2009), concluiu que instrumentistas de sopro têm significativamente mais prevalência de sinusite, catarro e rouquidão do que instrumentistas de cordas. Da mesma forma, também estes instrumentistas têm mais probabilidades de desenvolver sintomas e doenças crónicas ligadas ao trato superior.

Mas além de problemas de saúde, a respiração dos instrumentistas de sopro também afeta muito a qualidade da performance. Klug (1997, p. 56) diz-nos que a forma como usamos o ar tem uma enorme influência no timbre, no legato, e no stacatto, por exemplo.

Igualmente Martin Fröst (2012) diz-nos, numa entrevista à OHMI (One Handed Musical Instruments) que para podermos aperfeiçoar as notas e o legato, que dão sentido à música, é necessário ter um bom domínio e conhecimento do ar e da respiração.

Isto levanta algumas questões no que concerne à prática de um instrumento de sopro, como por exemplo de que forma podemos evitar estes malefícios e estas doenças provocadas pela prática do instrumento de sopro? Para tal devemos procurar ter uma prática respiratória saudável quando tocamos um instrumento de sopro, assim como no dia-a-dia.

Nos seguintes capítulos irei abordar alguns métodos, assim como exercícios, desenvolvidos por pedagogos e instrumentistas de sopro, que procuram dar uma resposta a esta questão.

A respiração completa – Respirações alta, média e baixa

Começo esta secção por abordar mais profundamente um método de respiração para instrumentistas de sopro, desenvolvido por Trent Kynaston (1978, pp.2), um saxofonista norte americano.

Segundo este, a respiração quotidiana está dividida em 3 fases. Inspiração, expiração e período de descanso. E um indivíduo gasta 60% do tempo na inspiração, 20% na expiração, e 20% no período de descanso. Ou seja, se um ciclo de respiração tivesse 5 segundos, 3 desses segundos seriam gastos na inspiração, 1 na expiração, e outro no período de descanso.

Mas quando se toca um instrumento de sopro, é necessário inverter completamente este processo natural. O objetivo é inspirar o mais rápido possível, e pelo contrário, a expiração tem de ser continua, muitas vezes demorada e com uma intensidade constante. Muitas vezes o período de descanso nem acontece. Como é possível então substituir este processo natural por uma inspiração quase “instantânea” e uma expiração muito controlada? O autor aborda esta questão diferenciando 4 tipos diferentes de respiração, que irei explicar de seguida. Os tipos diferentes de respiração são a respiração alta, a media, a baixa e a completa.

Respiração alta

A maioria das pessoas utiliza esta respiração algumas vezes, no seu dia-a-dia. É a mais exigente, e a que obtém menos resultados (menos ar). É caracterizada por uma elevação dos ombros e normalmente pode ser vista depois de uma sessão de desporto. É a respiração “ofegante”.

Este tipo de respiração é pouco eficaz, pois não há muito controlo nem da inspiração, nem da expiração. Isto ocorre pelo facto de o “epicentro” da respiração estar muito alta. Isso faz com que o abdómen não consiga ser eficiente (Kynaston, 1978, pp. 3).

Respiração média

Esta respiração, assim como a respiração alta, não é uma boa alternativa para a prática de um instrumento de sopro. Da mesma forma, gasta demasiado energia, para o efeito que consegue ter. É caracterizada pelo enchimento do peito e um ligeiro movimento na região abdominal (Kynaston, 1978, pp. 3).

Respiração baixa

Esta respiração é a mais aceitável para a prática de um instrumento de sopro. É caracterizada por

uma expansão da região abdominal, sem criar mudanças significativas no peito e nos ombros. Por isso é intitulada muitas vezes de “respiração abdominal”. Esta expansão é causada pelo músculo do diafragma ir mais abaixo do que o normal, o que faz com que alguns órgãos, como o estômago, vão igualmente abaixo, e haja mais espaço para o ar nesta zona, o que causa um efeito de um individuo parecer mais “gordo”.

Deixo abaixo uma imagem, que ajuda a perceber o movimento na zona diafragmática, que acontece durante a respiração.

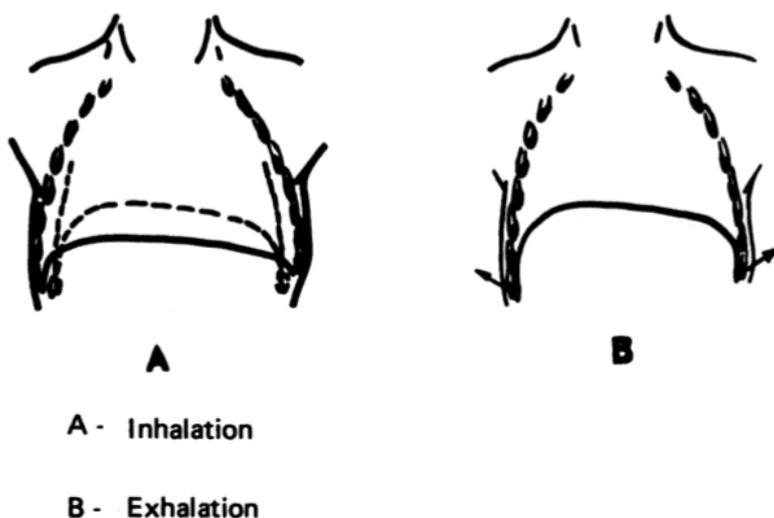


Figura 5 Movimento diafragmático durante a inspiração e expiração (Adaptado de Kynaston, 1978).

Como podemos ver na imagem, o músculo abdominal contrai para baixo durante a inspiração, arranjando espaço para os pulmões e de seguida relaxa subindo até à sua posição “base”.

Este tipo de respiração é a mais recomendada, tanto para o dia-a-dia, como para a prática de um instrumento de sopro, porque permite inspirar uma grande quantidade de ar, usando menos energia, comparativamente às respirações alta e média. Ao mesmo tempo, esta respiração também permite um maior controlo (necessário para a prática de um instrumento de sopro), do músculo diafragmático. Assim o instrumentista consegue controlar que quantidade de ar vai inspirar, e que quantidade de ar, vai soltar para criar som com o instrumento.

Kynaston (1978, pp. 4) deixa-nos um exercício para ajudar a desenvolver este tipo de respiração. Deve ser feito da seguinte forma: um individuo deve deitar-se de costas no chão e colocar um objeto pesado em cima da barriga enquanto realiza a respiração “baixa”. Isto pode ajudar a fortalecer os músculos utilizados durante este tipo de respiração.

Respiração completa

O último tipo de respiração abordado pelo autor, é a respiração “completa”. Este tipo de respiração nada mais é do que a combinação dos 3 tipos de respiração abordados anteriormente. Desenvolver este tipo de respiração pode ser muito útil para o desenvolvimento da força do músculo diafragmático, e para desenvolver bons hábitos respiratórios. No entanto, não é recomendado para a prática de um instrumento de sopro. Pois, apesar de, com esta prática, se inspirar muito ar, é uma prática fisicamente muito exigente. Os instrumentistas de sopro devem, no entanto, utilizar esta prática como exercício, pois ajuda a desenvolver a capacidade respiratória.

O exercício proposto por Kynaston (1978, pp. 5) é o seguinte: Em primeiro lugar o indivíduo deve realizar uma respiração baixa, seguida de uma respiração média, e no final uma respiração alta, sem respirar entre nenhuma delas. De seguida deve manter esta respiração “completa” durante algum tempo, e de seguida expirar de forma controlada. Pelos benefícios já referidos acima, este exercício é altamente recomendável para todos os instrumentistas de sopro, que depois de a fazerem, sentem, quando realizam uma respiração baixa, que a sua capacidade respiratória aumentou, e que conseguem agora aguentar frases mais longas, de forma mais controlada.

Pressão de ar

Kim Walker (2017, pp. 101) aborda a questão da pressão do ar e da resistência. Segunda ela, usamos os mesmos músculos respiratórios quer estejamos a tocar uma tuba, uma flauta, um instrumento moderno, ou um instrumento antigo. A diferença mais interessante, relativamente ao ar usado, não está na quantidade do mesmo que o instrumento necessita, mas na velocidade da pressão de ar que é necessária em determinado instrumento, e na abertura pela qual este chega ao instrumento. A boca, para os instrumentistas de sopro, funciona como uma válvula que controla a passagem do ar para o instrumento. Usamos a cavidade oral (boca, garganta, etc.) para moldar a pressão de ar que queremos que chegue ao instrumento. Demasiado ar pode encontrar resistência no instrumento, e ar a menos pode não gerar o som pretendido.

Os diversos instrumentos têm diferentes formas de ligar o instrumentista ao instrumento. Por exemplo no caso da flauta transversal, os instrumentistas usam diferentes velocidades e quantidades de ar para moldar as notas e a afinação. No caso dos instrumentos de metal, cada um deles tem um bocal diferente, de forma a moldar melhor a pressão de ar que chega ao instrumento. Além disso, cada pessoa tem o seu “molde” de pressão de ar, de acordo com a sua fisionomia. Devemos usar e moldar a nossa

fisionomia da cavidade bucal, para fazer chegar ao instrumento a velocidade e a quantidade de ar pretendida.

Importância da posição das pernas na pressão de ar

Para Kim Walker (2017, pp. 102), a posição das pernas tem uma grande influência na respiração, porque:

1. Aumenta ou diminui a capacidade de armazenar ar dentro do corpo;
2. A pressão exercida pelas pernas e pelo abdómen inferior aumenta a velocidade de ar. Enquanto os pulmões se enchem de ar, os braços, o pescoço e o peito estão relaxados. O instrumentista deve focar a sua tensão nas pernas e na parte inferior das costas, que vai fazer aumentar a velocidade de ar. E será muito mais fácil, por exemplo, tocar um registo mais agudo.

Quando o instrumentista se estiver a sentir sem ar no fim de uma frase, deve pôr um pé mais à frente e levantar um pouco o esterno. Isso irá gerar mais pressão de ar, e ajuda a conseguir aguentar mais tempo, antes de realizar a próxima inspiração.

De seguida Kim Walker (2017, pp. 103) dá dois exemplos para que se possa sentir o efeito do suporte das pernas na performance do instrumento.

1. Sentado, enquanto se pratica notas longas no registo agudo, deve-se fazer alguma pressão com as pernas, quase como se fosse com a força das mesmas empurrar a cadeira para trás. Deve-se então reparar na pressão que isso cria nas pernas e no abdómen e que é transformada em energia no fluxo de ar e consequentemente no som.
2. Quando de pé, fazer um pouco de força com a parte da frente do pé esquerdo para baixo, quase como se fosse “empurrar” o chão. Ao mesmo tempo levanta-se o músculo esterno, situado no centro da cavidade torácica como um contrapeso. Isto irá criar a mesma energia no ar e no som referido no exemplo anterior. A autora aconselha ainda a treinar isto de vez em quando, alternando a “força” entre o pé esquerdo e o pé direito.

Este método pode ser muito eficaz para manter uma pressão de ar constante, ou até ser usado esporadicamente, em situações que requerem do intérprete mais pressão no fluxo de ar.

Métodos e exercícios de respiração para instrumentistas de sopro

Como vimos num dos capítulos anteriores, há inúmeros problemas relacionados à respiração em instrumentistas de sopro. E para minimizar estes problemas, devemos procurar métodos que promovam

uma respiração saudável na prática de um instrumento de sopro. No capítulo anterior abordamos a respiração de uma forma concetual. Agora parece-me pertinente reunir alguns métodos mais práticos, e até mesmo exercícios que possam ajudar o instrumentista de sopro a ter os melhores hábitos respiratórios possíveis.

Abordo a perspetiva de Guy (2000, pp. 32), um clarinetista norte americano. Para ele, a inspiração é de extrema importância quando tocamos clarinete. Quanto mais profunda for, melhor a possibilidade de ter uma expiração controlada e eficiente. Devemos sentir a inspiração mesmo no fundo do tronco, nos ísquios. Para realizar uma boa e profunda inspiração, o autor recomenda os seguintes passos:

1. Sentar e situar os ísquios;
2. Imaginar uma membrana entre eles, como mostra a imagem;

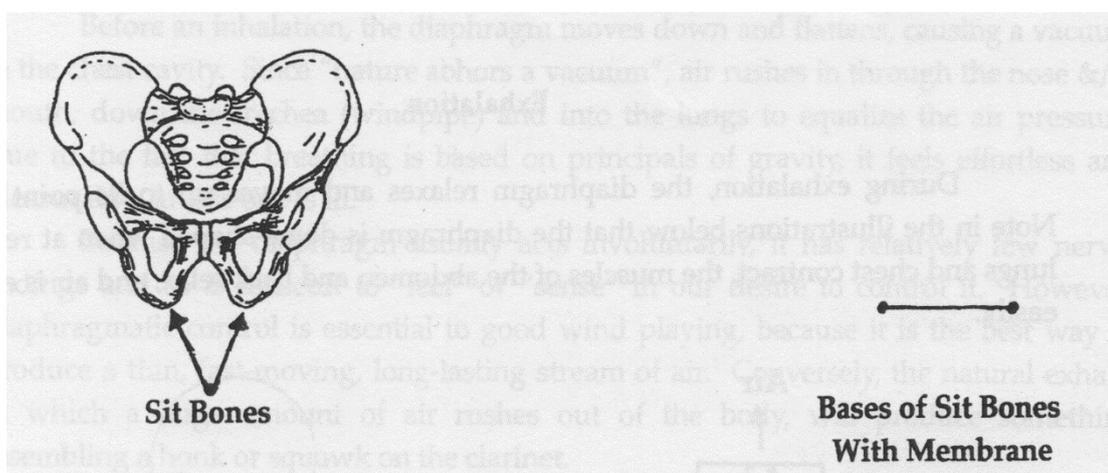


Figura 6 Ísquios à esquerda e membrana imaginária entre os ísquios à direita (Guy, 2000)

3. Abrir a boca, como se estivéssemos a dizer “Yawn”, e inspirar profundamente. Devemos imaginar que a membrana se expande, como um balão.

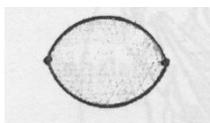


Figura 7 Membrana expandida, como um balão (Guy, 2000).

4. Alternativamente, também podemos imaginar que a membrana é puxada para baixo por uma corda, durante a inspiração.

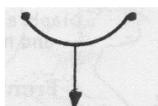


Figura 8 Membrana puxada para baixo (Guy, 2000).

Este exercício resulta numa inspiração bastante profunda. Um clarinetista deve sempre procurar a respiração mais profunda possível, independentemente de precisar de muito ou de pouco ar, e do tempo

que tiver disponível. Uma respiração rápida deve ser igualmente o mais profunda possível (Guy, 2000, pp. 33).

O resultado deste tipo de inspiração é um maior relaxamento muscular, e uma maior qualidade de som.

Por outro lado, Shoults (2002) diz-nos que para fazer um aluno perceber como deve ser feita uma respiração correta o aluno deve:

1. Pôr-se a pé, com uma postura alta e os ombros relaxados;
2. Expirar todo o ar que tem dentro de si até o abdómen quase doer;
3. Manter essa posição até “ter mesmo de respirar”;
4. Relaxar os músculos abdominais e inspirar profundamente. Deixar o ar entrar o mais “fundo” possível;
5. Quando tiver enchido os pulmões, deve pôr a língua no meio dos dentes superiores, como se fosse dizer a palavra “tu”, e contrair levemente os músculos abdominais. Esta ligeira tensão cria pressão de ar nos pulmões, que é importante para tocar um instrumento de sopro;
6. Segurar uma folha de papel A5 na parede, de seguida sussurrar a palavra “tu” e deixar o ar sair, como se estivesse a soprar uma vela. Continuar a fazer alguma pressão nos músculos abdominais, e tentar manter a folha de papel contra a parede de 8 a 10 segundos, utilizando apenas o ar.

O aluno deve repetir de seguida os passos 4 a 6 umas cinco vezes. E deve ter em atenção o movimento de relaxamento dos músculos abdominais enquanto inspira profundamente, e a contração dos mesmos enquanto expira.

É possível que o aluno se sinta um pouco tonto depois de realizar este exercício. Isso significa que está a inalar oxigénio mais rápido do que aquilo que o corpo consegue absorver.

Com este conjunto de conceitos de respiração, assim como métodos e exercícios, um instrumentista de sopro pode estar mais seguro de que a sua respiração é feita da forma correta e de forma saudável, e dessa forma possa desfrutar ao máximo a sua performance.

Respiração Circular – definição e uso

A respiração é imprescindível para se tocar um instrumento de sopro, visto que permite não só a produção, projeção e interrupção do som, como também a realização de inúmeros efeitos expressivos. No entanto, para os intérpretes destes instrumentos, é fisiologicamente impossível inspirar e expirar ao mesmo tempo, o que pode levar a limitações consideráveis na performance, restringindo a duração e intensidade das frases musicais (McPherson & Philpott, 2016). Neste sentido, a respiração circular apresenta-se como uma resposta a este problema, sendo uma técnica de performance musical em que o intérprete de um instrumento de sopro toca uma nota ou progressão que parece impossivelmente longa sem respirar (Peng, Phillips, Dyke, & Stewart, 2015).

Nesta técnica, o intérprete expira periodicamente o ar, guardado na boca, enquanto inspira através do nariz, ou seja, o ar é expelido através da compressão das bochechas na orofaringe anterior durante a inalação nasal. Elimina-se, assim, a necessidade de parar o som para respirar (Gringas, 2007; Kynaston & Kynaston, cit in Peng et al., 2015; Peng et al., 2015; White, cit in McPherson & Philpott, 2016). Deste modo, a respiração circular liberta o intérprete das limitações impostas pela capacidade pulmonar e o compositor dos constrangimentos de escrever frases delimitadas pela respiração natural (McPherson & Philpott, 2016).

Para Spring (1993) o processo da respiração circular consiste em quatro fases distintas (Figura 9):

- 1- Encher as bochechas quando o intérprete começa a ficar com pouco ar;
- 2- O ar das bochechas é empurrado para o instrumento e usado para manter o som, através da força do seu músculo, enquanto que a inalação do ar ocorre pelo nariz;
- 3- Quando o ar das bochechas acaba, o palato sobe, e voltamos a usar o ar que vem dos pulmões;
- 4- Para terminar, as bochechas voltam para a sua posição correta na embocadura.

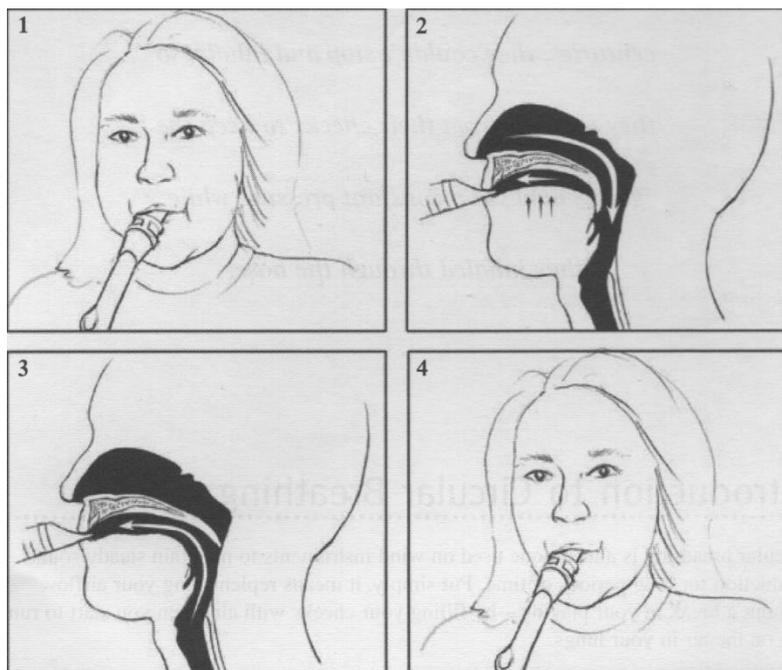


Figura 9 - Fases da respiração circular (Adaptado de Spring, 2006).

Quando deve ser usada

No que diz respeito à sua utilização dentro da música erudita, Gringas (2007) afirma que, no repertório tradicional, é quase sempre possível encontrar um sítio para respirar, podendo esta técnica, nesses casos, ser usada em passagens virtuosas longas. Defende ainda que os efeitos do uso desta técnica são mais notórios quando aplicados à música contemporânea.

Para Donald Lefevre e Martin Schuring (cit. in Spring, 2006) existe um aspeto importante a perceber, a sensibilidade para perceber quando é e quando não é oportuno realizar esta técnica. Há alturas em que a realização da respiração circular, em vez de ajudar, acaba por prejudicar, porque estraga a beleza inerente da música. Como por exemplo a *Aria* de Eugene Bozza, que podia facilmente ser interpretada no saxofone sem qualquer pausa, graças à respiração circular. No entanto, isso provavelmente iria tornar esta obra muito menos apelativa para o público. Para estes autores (Lefevre D. e Schuring M., cit. in Spring, 2006) a respiração circular não é uma ferramenta “virtuosa” que tenciona deixar os ouvintes tontos e confusos, mas algo que serve apenas como um suporte, e só deve ser usada em três ocasiões:

1. Quando não há tempo para realizar uma respiração completa e renovadora;
2. Quando ocorre a hiperventilação (irei abordar este conceito mais tarde), e temos de libertar algum ar cheio de dióxido de carbono dentro de nós.
3. Quando queremos apenas alargar o espaço entre duas respirações normais, se a obra nos exigir e permitir isso em termos de fraseado.

Spring (2006) diz-nos também que nos tempos de hoje os compositores usam cada vez mais “técnicas modernas”. Quando um compositor ouve algum intérprete a usar uma destas técnicas, como a respiração circular, ele assume que esta pode ser realizada por todos os intérpretes, e então a prática torna-se comum. Segundo ele, os intérpretes dos tempos modernos terão obrigatoriamente de saber fazer respiração circular para poderem interpretar repertório do século XXI.

Contextualização histórica

A respiração circular tem tido um papel essencial na tradição de muitos instrumentos de sopro (McPherson & Philpott, 2016). A título de exemplo, é usado na flauta balinesa *suling*, nas *launeddas* nas *sardas*, na *surmay* ou zurna do Oriente, na *arghul* egípcia e no *didjeridu* australiano, entre outros (Kartomi 2014; Leydi; Poché & Sultanova 2014; Conner & Howell, 2014; cit in McPherson & Philpott, 2016; Peng, et al., 2015).

Lopes (2018) diz-nos que o didjeridu é um dos instrumentos mais antigos na qual a respiração circular era usada. Uma pesquisa arqueológica sugere que o instrumento remonta de 20 a 50 mil anos atrás, sendo um dos instrumentos de sopro mais antigos do mundo.

Em relação aos tempos modernos, a respiração circular tem sido usada também no jazz desde os anos 60. Tendo Harry Carney (1910-1974), clarinetista e saxofonista, e Roland Kirk (1935-1977), multi-instrumentista sido pioneiros desta técnica que seria mais tarde adotada por outros instrumentistas de jazz – saxofonista Sonny Rollins (nascido em 1930) e o trompetista Wynton Marsalis (nascido em 1961). Adicionalmente, alguns intérpretes da música erudita têm usado a respiração circular para tocar obras escritas originalmente para instrumentos de cordas, onde constam frases com uma extensão não realizável sem esta técnica (McPherson & Philpott, 2016). McPherson e Philpott, (2016) apontam que, apesar disto, no campo da flauta transversal, só a partir das últimas décadas do século XX foi começada a ser explorada esta técnica com regularidade por intérpretes e compositores da música erudita. Desde os anos 70, alguns flautistas-compositores têm usado esta técnica. István Matuz, Robert Dick, Ian Clarke e Gergely Ittzés, por exemplo incorporaram esta técnica de diferentes e inovadoras formas nas suas composições.

Uma possível explicação para esta adoção lenta poderá estar relacionada com as dificuldades e desafios no caminho da proficiência desta técnica no instrumento (McPherson & Philpott, 2016).

Benefícios para a saúde

Um estudo (Puhan et al., 2005) realizado em Zurique mostra-nos precisamente alguns dos efeitos

benéficos desta técnica. Algumas pessoas com apneia obstrutiva do sono foram divididas em dois grupos: um de controlo e outro na qual os participantes tinham aulas de didjeridu (versão em acrílico em vez de madeira, por ser mais fácil aprender), na qual realizavam respiração circular. Tinham aulas uma vez por semana e deviam praticar pelo menos 5 dias por semana.

Ficou comprovado, que aqueles que praticaram didjeridu durante 4 meses, viram alguns dos seus sintomas melhorar, como:

- Redução da sonolência durante o dia;
- Redução do ressonar, e consecutivamente melhoria do sono, tanto seu, como do parceiro;

Não só as pessoas que tinha uma versão moderada desta doença apresentaram melhorias, mas também pessoas que tinham uma versão severa. Todas apresentaram melhorias no final destes 4 meses.



Figura 10 - Didjeridu de acrílico (Puhan et al., 2005).

Um outro estudo (Eley & Gorman, 2010), desta vez destinado a comprovar as melhorias da prática do didjeridu e do canto na asma foi realizado na Austrália com aborígenes (cerca de 15% dos aborígenes australianos têm asma).

Os rapazes participantes tinham uma aula semanal ao longo de 26 semanas, na qual aprendiam melodias tradicionais do didjeridu e a respiração circular.

Aqueles que participaram ao longo das 26 semanas viram significantes melhorias nos sintomas da doença.

Mecanismos

Com o intuito de fornecer um olhar claro, objetivo e sustentado sobre o funcionamento desta técnica, refere-se aqui um estudo piloto realizado por Peng e colaboradores (2015) com o objetivo de

investigar os mecanismos da respiração circular usando o cMRI (Cine Magnetic Resonance Imaging). Este estudo contou com seis músicos profissionais todos do sexo masculino - 3 trompetistas, 1 trombonista e 2 saxofonistas - e dois amadores – 1 trompete e 1 trombone. Utilizando materiais dos instrumentos compatíveis com o MRI (bocais e boquilhas), foi primeiramente estabelecido o estado basilar. Escolheu-se a respiração oral, visto que a ação da respiração circular consiste numa expiração oral com uma inalação oral imposta. De seguida, foi pedida a sustentação de uma nota com respiração circular.

Os resultados demonstram que a respiração circular envolve primariamente a língua posterior e a velo faringe. Visto que a ação da respiração circular consiste numa expiração oral com uma inalação oral imposta, os movimentos mais críticos parecem envolver o componente de inalação nasal. Demonstraram também que todos os sujeitos usaram a mesma série de etapas. Assim, obteve-se um mecanismo uniforme para a respiração circular usado por participantes de instrumentos diferentes e com diferentes níveis de desenvolvimento no âmbito do instrumento. Este mecanismo caracteriza-se pelas seguintes etapas (Peng, Phillips, Dyke, & Stewart, 2015):

1. Deslocamento da língua superior/posterior.
2. Deslocamento do palato mole inferior/anterior.
3. Deslocamento da língua anterior e do palato mole.
4. Deslocamento do palato mole superior/posterior.
5. Retorno da língua à posição base.

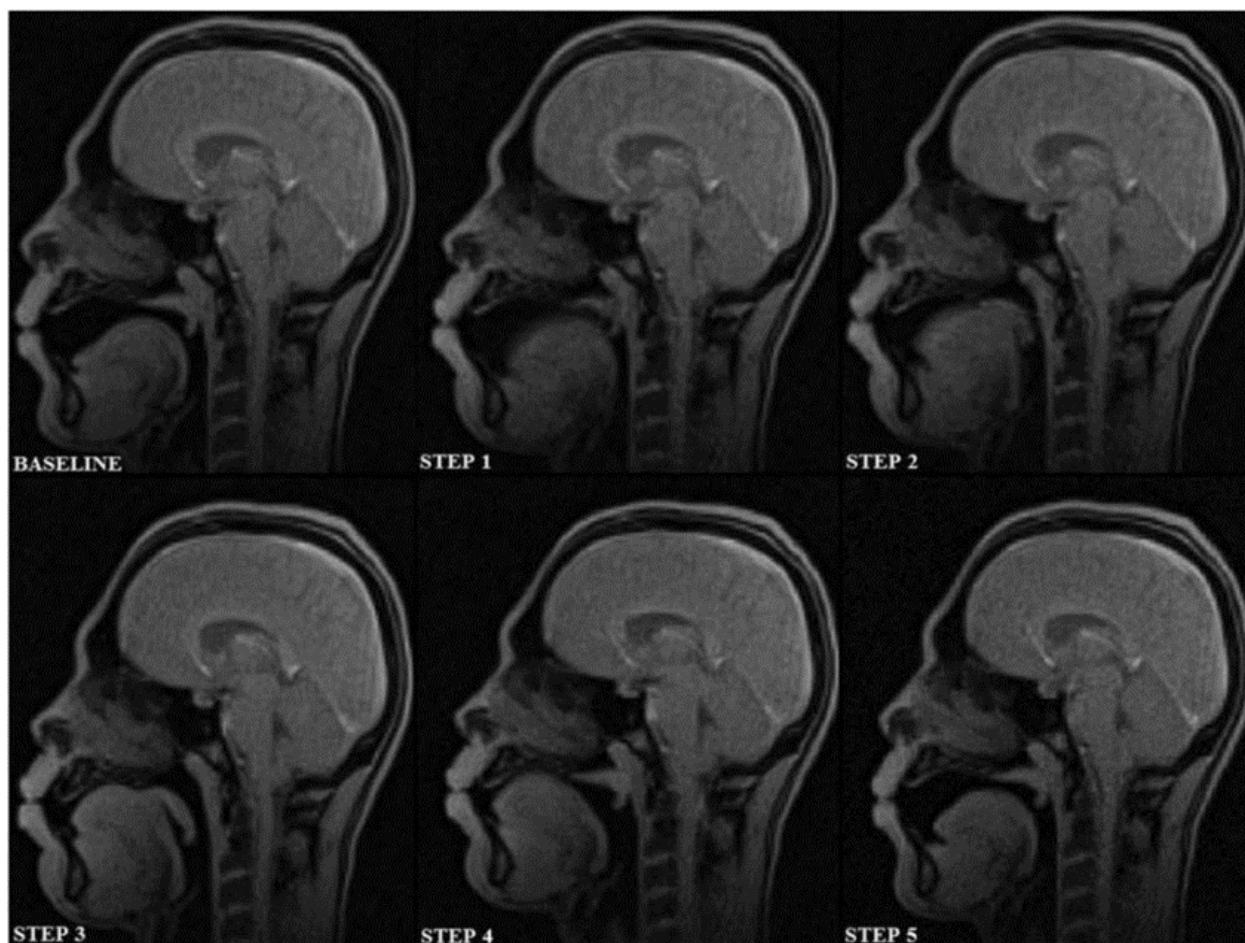


Figura 11 - Mecanismo da respiração circular (Peng et al., 2015)

O palato mole

Continuando no processo de perceber como funciona a respiração circular, abordo agora o palato mole, um músculo, que tem um papel importante na prática do clarinete. Este, impede que o ar saia pelo nariz e é a válvula que, quando está ligada à parede da faringe, bloqueia a ligação entre a cavidade nasal e a garganta, fazendo com que o ar saia pela boca.

Mas quando fazemos respiração circular, o palato mole liga-se à parte de trás da língua. Isto quebra a ligação entre a cavidade oral e garganta, e permite que o ar chegue, desde o nariz aos pulmões (Figura 12) (Spring, 2006).

Este conceito será importante mais à frente, quando abordarmos os métodos de aprendizagem desta técnica, e for necessário que os clarinetistas consigam controlar este músculo para a realização da respiração circular.

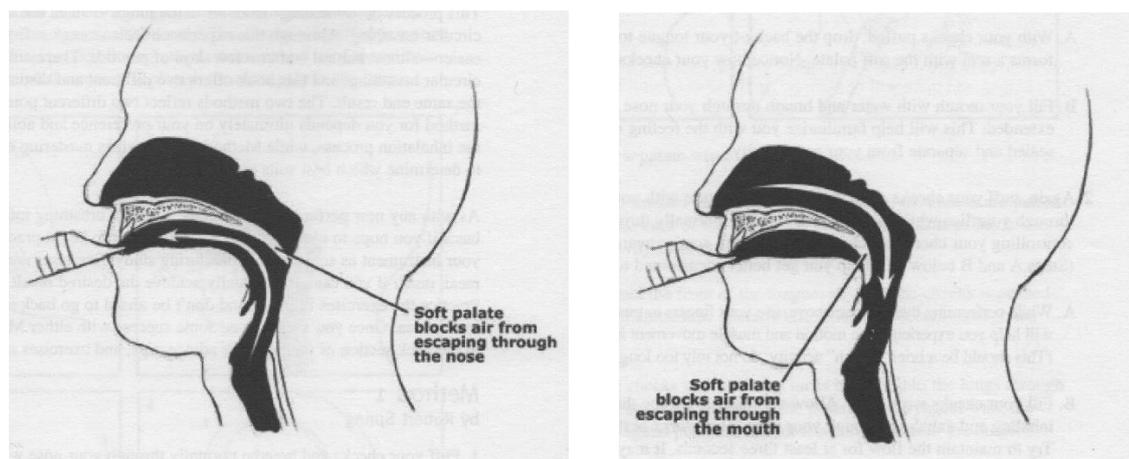


Figura 12 - O palato mole a bloquear a passagem do ar, primeiro para a cavidade nasal e de seguida para a cavidade oral (Adaptado de Spring, 2006).

Métodos de aprendizagem da respiração circular

Irei apresentar agora dois métodos apresentados no livro *Circular Breathing: a method*, de Robert Spring (2006) utilizados na aprendizagem da respiração circular. Estes métodos diferem principalmente no ponto de vista. Um foca-se mais no processo de inalação do ar, e o outro, no processo de expiração. Mas ambos podem apresentar mais valias na aprendizagem desta técnica.

O primeiro método é do próprio Robert Spring (2006) e o segundo de Jeffrey Lyman (cit. in Spring, 2006).

Spring explica-nos passo a passo como deve ser o processo de aprendizagem da respiração circular, mas explica que, como para desenvolver qualquer técnica performativa, é necessário praticar diariamente. Os passos são os seguintes:

1. O aluno deve encher as bochechas e respirar normalmente pelo nariz. A parte de trás da língua deve estar pressionada contra o palato mole. O objetivo deste ponto é fazer com que o aluno se habitue à sensação de respirar enquanto “faz bochechas”.
 - a. Também pode ser feito com água.
2. O aluno deve voltar a encher as bochechas, mas desta vez deve deixar os lábios um pouco abertos, e deixar o ar sair devagar, enquanto inspira e expira pelo nariz. (Deve tentar fazer com que o ar que está na cavidade oral demore entre 3 a 5 segundos a sair).
 - a. Se necessário, pressionar as bochechas para ajudar o ar a sair.
 - b. Assim como o passo anterior, este pode ser realizado com água, e com a ajuda de uma palhinha.
3. Neste passo o aluno deve pousar uma palhinha em um copo com água e repetir o passo 2 (sem água na boca). O objetivo é fazer bolhas na água.
 - a. Apertar um pouco a palhinha ajuda a simular a pressão necessária para tocar o instrumento.
4. Este passo consiste em, a meio da realização do passo 3, enquanto se continua a “soprar” com as bochechas, expirar o ar restante pela boca, até os pulmões ficarem vazios.
 - a. As bolhas na água devem ser constantes, sem mudanças bruscas na quantidade de ar emitida.
5. Para terminar, deve-se realizar o 4º passo, mas, em vez de esvaziar completamente os pulmões, quando estes começam a ficar sem ar, deve-se “encher as bochechas”. Depois, enquanto se força o ar para fora com as bochechas, inspira-se profundamente pelo nariz. Assim que os pulmões

estiverem cheios, volta-se a expirar pela boca. Este processo final é o que acontece quando se faz respiração circular (Spring, 2006).

É importante referir que todos os passos referidos anteriormente devem ser repetidos muitas vezes. Os alunos só devem avançar para o próximo passo, quando se sentirem confortáveis com o atual. Assim que os alunos estiverem confortáveis com estes passos, devem tentar com o instrumento. Os clarinetistas devem usar, no início, apenas a boquilha e o barrilete.

Deve-se então seguir os seguintes passos:

1. Tocar tentando manter a afinação estável, enquanto se alterna entre a embocadura estável, e uma embocadura com as bochechas cheias de ar.
2. De seguida, enquanto se inspira pelo nariz, deve-se usar o ar nas bochechas, para soprar para o instrumento. Depois, enquanto as bochechas ainda têm um pouco de ar, começa-se a expirar pela boca, esvaziando os pulmões.
 - a. Deve-se tentar manter o som o mais constante possível.
3. Para terminar deve-se imitar o que foi feito no passo anterior, mas sem esvaziar completamente os pulmões. Assim que estes começarem a ficar vazios, deve-se encher as bochechas de ar, usar este ar para manter o som do clarinete, e de seguida enquanto se mantém o som com o ar das bochechas, inspira-se profundamente pelo nariz (Spring, 2006).

É normal se durante estes passos houver quebras no som, principalmente quando se faz a passagem entre soprar o ar das bochechas e o ar dos pulmões. Os alunos não devem estar preocupados em atingir a perfeição nesta altura. Essas quebras são normais, e acabam por desaparecer com o tempo, e com a prática (Spring, 2006).

O segundo método, de Jeffrey Lyman (cit in Spring, 2006) está dividido em quatro partes. A primeira consiste em dominar as bochechas. Lyman diz-nos que, como nós, instrumentistas de sopro estamos muito pouco habituados a utilizar as bochechas, devemos primeiro praticar esta parte. Aconselha a realização de dois exercícios:

1. Fazer uma grande inspiração, e manter algum desse ar nas bochechas, sem deixar sair pela boca.
2. Deixar sair algum ar por um dos cantos da boca. Mas de forma controlada e constante. Deve-se repetir o exercício até se conseguir manter uma linha de ar de 30 a 45 segundos.

A segunda parte tem a ver com saber como funciona o palato mole. É difícil, no início, conseguir controlar este músculo. Nós fazemo-lo involuntariamente, durante a respiração, mas conseguir fazê-lo voluntariamente é um dos processos mais difíceis na aprendizagem desta técnica (Lyman, cit in Spring, 2006).

De forma a ter um melhor controlo sobre este músculo, aconselha-nos o seguinte exercício:

3. Repetir o que foi feito anteriormente, ou seja, inspirar e manter as bochechas com ar enquanto se deixa sair um pouco de ar pela boca.
4. Antes de expirar todo o ar, tentar parar a ligação de ar entre os pulmões e a boca. Simplesmente fechar a parte de trás da garganta. Enquanto isso deve-se tentar que o ar continue a sair pelo canto da boca, utilizando, para isso, as bochechas.
 - a. É normal, se depois de passar a “soprar” com as bochechas, a pressão do ar diminua. Isto acontece, porque agora, o ar dos pulmões, e o diafragma já não ajudam a manter a pressão. Deve-se então compensar essa pressão com as bochechas, de forma a manter a afinação estável, caso contrário, a afinação pode soar baixa durante as alturas em que se realiza respiração circular.
 - b. Para ajudar a perceber essa falta de pressão, pode-se pôr um dedo em frente da boca, e sentir se o ar sai com a mesma intensidade antes e depois de deixar de usar o ar dos pulmões (Lyman, cit in Spring, 2006).

A terceira parte tem a função de juntar os dois conceitos, usar as bochechas para expelir o ar, enquanto se inspira pelo nariz.

5. Primeiro deve-se fazer uma grande inspiração, e de seguida expirar mantendo as bochechas avolumadas.
6. Repete-se o passo anterior, mas desta vez, depois de expirar, volta-se a inspirar, sempre com as bochechas avolumadas.
7. Para terminar este processo, inspira-se, enche-se as bochechas de ar, e expira-se um pouco. De seguida inspira-se, enquanto se mantém o fluxo de ar a sair pelo canto da boca, através da força das bochechas.
 - a. Deve-se manter um fluxo de ar controlado, de forma a não expelir todo o ar antes de se ter feito uma grande inspiração (Lyman, cit in Spring, 2006).

Se o aluno obtiver êxito na realização destes exercícios, está agora pronto para tentar realizar a

técnica com o instrumento completo.

Dicas para o estudo desta técnica com o instrumento:

Robert Spring (2006) dá-nos uma série de dicas, para o momento em que começamos a treinar a respiração circular no instrumento:

1. É importante lembrar que o desenvolvimento desta técnica demora o seu tempo. O aluno deve praticá-la todos os dias durante o aquecimento;
2. Para qualquer instrumento, o registo médio é o melhor para manter um bom som enquanto se faz respiração circular;
3. É mais fácil realizar esta técnica em passagens descendentes, do que em passagens ascendentes;
4. Respiração circular é mais fácil em dinâmicas menos intensas;
5. Deve-se inspirar no momento “entre as notas”, para disfarçar a quebra de som que existe nesta fase.
6. Nesta fase, enquanto não se domina a técnica, não se deve articular as notas.
7. São necessárias duas ou três respirações circulares, para inspirar o ar equivalente a uma inspiração normal completa.

Exercícios:

O registo mais fácil para treinar esta técnica é o registo chalumeau (médio), e o mais difícil é o registo agudo. A articulação não deve ser usada, e o sol agudo é a nota máxima que deve ser tocada nesta primeira fase de desenvolvimento da técnica (Spring, 2006).

Spring (2006) deixa-nos um conjunto de exercícios que devem ser usados nesta fase. Devem ser realizados com o metrónomo a uma velocidade de 60 BPM (batimentos por minuto). Nos primeiros dois exercícios deve-se manter um som constante durante quatro tempos, encher as bochechas no quinto tempo, e inspirar mantendo o som no sexto tempo. Deve-se manter o som o máximo de tempo possível.

É importante realçar que só se deve passar ao exercício seguinte, quando se tiver dominado o exercício anterior e que nos exercícios 2 e 3 a respiração circular deve ser feita nas passagens descendentes.

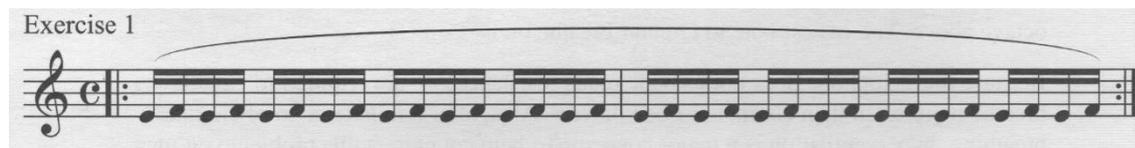


Figura 13 - Exercício 1 (Adaptado de Spring, 2006).



Figura 14 - Exercício 2 (Adaptado de Spring, 2006).

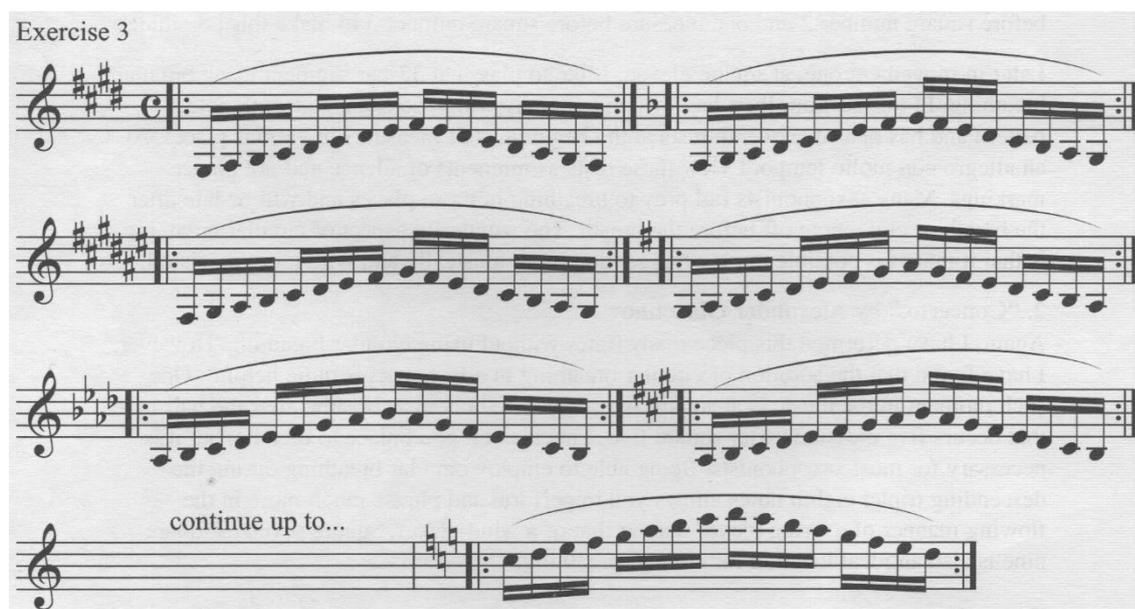


Figura 15 - Exercício 3 (Adaptado de Spring, 2006).

Hiperventilação durante a respiração circular

A hiperventilação é algo que pode acontecer quando fazemos muitas respirações circulares num curto período de tempo. Consiste na perda rápida de dióxido de carbono no sangue e acontece quando não libertamos todo o ar que temos dentro de nós. Esse ar, que anteriormente continha oxigénio, agora tem apenas dióxido de carbono, e já não nos é útil, só nos atrapalha. Apesar de ser mais comum em instrumentos com um nível menor de resistência, como a flauta transversal e o saxofone, também acontece com os clarinetistas. Devemos perceber então como nos sentimos quando fazemos respiração circular, e se acharmos que isto nos está a acontecer, devemos realizar menos inspirações, e esperar até quase todo o ar que temos dentro de nós ter saído para voltarmos a inspirar (Spring, 2006).

Outra opção muito útil, quando confrontados com este problema, é experimentar realizar “respiração circular dupla”. Consiste, tanto em inspirar, como em expirar pelo nariz, enquanto mantemos

o som constante com as bochechas. Isto ajuda-nos a libertar o ar cheio de dióxido de carbono dentro de nós. A seguir a realizar a expiração do ar “mau”, estamos muito mais à vontade para fazer uma inspiração limpa e completa, com ar rico em oxigénio (Donald Lefevre, cit. in Spring, 2006).

Capítulo III - Caracterização do contexto de estágio, metodologia de investigação-ação e estratégias de investigação

Contexto de estágio

O Estágio profissional e a prática de ensino supervisionada tiveram lugar numa escola profissional artística, abrangendo dois grupos de recrutamento: Clarinete (M04) e Música de Câmara (M32).

As aulas, devido ao contexto de pandemia vivido no momento, foram dadas até ao mês de março presencialmente, e a partir do mês de março, através da utilização da plataforma Google Meet.

O projeto interventivo, devido ao contexto pandémico, foi aplicado apenas a dois alunos, um de 9º ano e uma aluna de 12º ano.

As disciplinas e o professor

O projeto interventivo foi aplicado na disciplina de Clarinete (M04). O programa da disciplina apresenta o reportório a trabalhar desde o 7º ano até ao 12º ano.

Passando ao contexto de sala de aula, a professora supervisora tem, normalmente, um modelo específico de ensino na estrutura da sua aula, sendo que na sua maioria estas estão divididas em 3 partes: O aluno inicia com escalas, tocando a escala Maior e o seu arpejo. Para concluir esta primeira parte é tocada a escala cromática em toda a extensão do instrumento, iniciando em Mi3, a nota mais grave. Seguem-se os estudos e, por último, as peças a serem trabalhadas. Referir que há uma aula dedicada exclusivamente ao acompanhamento com piano, independente da aula de clarinete, somente com a presença do aluno e do seu respetivo pianista acompanhador.

Caracterização dos alunos participantes no Projeto de Intervenção

Aluna A

Esta aluna tem 17 anos, e frequenta o 12º ano. Tem duas aulas de clarinete por semana, de 45 minutos cada, sendo uma dedicada mais aos estudos e às escalas, e a outra dedicada mais às peças.

Além disso tem 3 espaços de 45 minutos diários onde tem uma sala reservada para si, para o estudo de clarinete.

Estando a aluna no último ano do curso, irá concorrer a diferentes universidades. Dessa forma, o principal objetivo é entrar nessas mesmas universidades.

A estratégia da professora, durante este ano é que as duas aulas sejam usadas para auxiliar a preparação de um variado repertório, que depois possa ser usado nas provas.

Esta aluna apresenta-se sempre bastante motivada e dotada de características clarinetísticas bastante consistentes, tendo um som bastante limpo e cristalino.

Aluno B

Este aluno tem 14 anos e está no 9º ano de escolaridade. Tem duas aulas de clarinete por semana, de 45 minutos cada, sendo uma dedicada mais aos estudos e às escalas, e a outra dedicada mais às peças. Além disso tem 1 espaço de 45 minutos diário onde tem uma sala reservada para si, para o estudo de clarinete.

Estando o aluno numa fase de desenvolvimento clarinetística importante, a professora dá bastante importância ao desenvolvimento das competências de base, de forma a desenvolver o necessário para que o aluno seja capaz de dominar qualquer peça do repertório clarinetístico.

Este aluno é um pouco tímido e introvertido, mas apresenta-se bastante motivado nas aulas, e parece ter bastantes capacidades.

As principais dificuldades do aluno são, neste momento, a articulação. No entanto apresenta uma coluna de ar consistente e com o tempo, esse parece ser um problema que se pode resolver com relativa facilidade.

Metodologia utilizada - Investigação-ação

A metodologia por mim adotada, na realização deste projeto foi a investigação-ação, que é definida por Cohen e Manion (1989), citados por Bell (1997, pp. 20-21) como:

“(...) sendo um procedimento *in loco* com vista a lidar com um problema concreto localizado numa situação imediata. (...) o processo é constantemente controlado passo a passo (...) durante períodos de tempo variáveis, através de diversos mecanismos (...) de modo que os resultados subseqüentes possam ser traduzidos em modificações, ajustamentos, mudanças de direção, redefinições, de acordo com as necessidades, de modo a trazer vantagens ao próprio processo em curso.”

Este tipo de investigação consiste em analisar um determinado contexto e de seguida perceber que problemas existem. Calhoun (1994) usa a seguinte expressão para descrever esta metodologia. “Vamos estudar o que acontece na nossa escola, e perceber de que forma a podemos tornar um lugar melhor.”

Isto demonstra a praticidade característica deste tipo de intervenção, e como esta pode ser útil no nosso caso, enquanto professores. Temos assim a oportunidade, de pôr em prática aquilo que investigamos no contexto de estágio e perceber de que forma podemos melhorar este contexto.

A investigação-ação consiste em (1) identificar um problema a estudar, (2) recolher informação/dados sobre essa problemática, (3) analisar e interpretar os dados recolhidos, e (4) levar a cabo a ação interventiva, que representa a aplicação dos resultados da investigação-ação.

A investigação-ação tem também a característica de ser cíclica, no sentido em que estes passos, referidos anteriormente, vão sendo efetuados ao longo do tempo, assim como na seguinte figura:

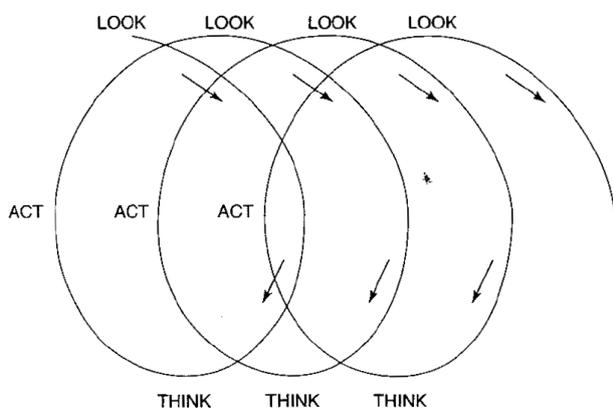


Figura 16 Circulo de Investigação-ação (Stringer, 1996, p. 17)

Segundo Arends (1995), a investigação-ação consiste em ação/reflexão/ação, sucessivamente, como na imagem anterior. Isto permite que o professor tenha um papel ativo e participativo e que possa estar imerso e ajudar a desenvolver o ambiente educativo em que se encontra.

Instrumentos de recolha de dados

De forma a conseguir obter dados relativos à minha investigação, utilizo vários instrumentos de recolha de dados. São eles a observação participante, inquérito por questionário, uma entrevista semiestruturada, e um registo de vídeo.

Observação participante

Um outro método utilizado ao longo do estágio para perceber determinados aspetos relativos à prática pedagógica foi a observação participante. Esta ocorre quando há envolvimento e integração no grupo por parte do observador. E serve também para que o observador perceba e interiorize as práticas pedagógicas essenciais à profissão (Mónico, Alferes, Castro, Parreira, 2017).

Mas o que distingue um observador participante de um mero observador? Segundo Spradley (1980, cit por Mónico et al., 2017) alguns aspetos distinguem os dois tipos de observação. São eles: (1) Duplo propósito, ou seja, o observador participante tem a função de estar empenhado em atividades apropriadas para a situação, assim como o professor, e além disso o observador participante deve observar e registar tudo aquilo que acontece na sala de aula; (2) Atenção explícita, ou seja, o observador participante deve prestar atenção a todos os detalhes e pormenores do ambiente em que está, contrariamente aos restantes participantes, que têm a sua atenção limitada a apenas determinados aspetos; (3) Experiência de insider e outsider – O observador participante, ao contrário de um mero observador, é ao mesmo tempo ator e espectador de um determinado contexto; (4) Anotações – O observador participante vai recolher dados objetivos, mas vai ao mesmo tempo recolher sentimentos subjetivos, que o ajudarão a desenvolver a sua personalidade enquanto profissional.

Em relação às vantagens deste tipo de observação Mónico et al. (2017) distinguem o facto de o observador se encontrar numa posição privilegiada, devido ao estar imerso nos acontecimentos. Além disso realçam a espontaneidade dos comportamentos dos participantes, a perceção do ambiente enquanto membro interno, o que dá um olhar mais fiel sobre os eventos, e o acesso a grupos a que de outra forma não seria possível aceder.

Foram utilizadas, ao longo do estágio, tanto a observação livre, como a observação participante. A observação livre foi feita através da utilização de uma determinada grelha de observação, segundo as categorias de Ned Flanders (Anexo I).

Inquérito por questionário

Os questionários são uma ferramenta muito útil quando o objetivo é obter um elevado número de respostas, e quando não há tempo de individualizar as questões a cada um dos participantes. As questões utilizadas podem ser de escolha múltipla, ou questões mais abertas, na qual o participante pode desenvolver uma ideia mais longa (Slavin, 2007).

Muitas vezes as questões são feitas de modo que as pessoas a quem o questionário se dirige tenha a opção de concordar, de discordar, ou de ter uma opinião neutra. Deixo abaixo alguns exemplos de respostas usadas muito frequentemente:

O meu professor trata todos os alunos de igual modo.				
Concordo totalmente	Concordo	Não concordo nem discordo	Discordo	Discordo totalmente

Ou

O professor ajuda-o quando experimenta dificuldades?				
Sempre	Frequentemente	Por Vezes	Quase Nunca	Nunca

No caso das perguntas abertas, estas, normalmente, permitem obter uma informação mais aprofundada e não estão tão sujeitas à influência inerente da pergunta. No entanto estas são mais difíceis de interpretar (Costa, 2015). Alguns exemplos de perguntas deste género são:

P: O que o professor poderia melhorar?

P: De que forma as aulas poderiam ser melhores?

Entrevista semiestruturada

Segundo Máximo-Esteves (2008), a entrevista é a realização de uma conversação orientada, com o intuito de conhecer o ponto de vista do outro, na qual existem dois papéis distintos a desempenhar. O entrevistador pergunta e o entrevistado responde.

As entrevistas podem ser estruturadas, livres ou semiestruturadas. Quer isto dizer que podem estar já previamente planeadas, com as questões todas delineadas, ou pelo contrário as perguntas serem inventadas na hora, ou um intermédio entre os dois tipos (Slavin, 2007). As entrevistas devem ser transcritas ou gravadas.

Segundo Afonso (2005), a entrevista semiestruturada segue um plano já definido, mas mantém uma certa flexibilidade.

Neste caso foram utilizadas duas entrevistas semiestruturadas, com algumas perguntas já delineadas, e outras que surgiram espontaneamente na hora. Foram gravadas e transcritas de seguida.

Foram realizadas aos dois alunos participantes da intervenção, no dia 20 de julho, através da plataforma Google Meet, às 15h e às 15:30h.

Registos de vídeo

Pareceu-me pertinente, para perceber a evolução dos alunos na realização da respiração circular, recorrer ao registo de vídeo.

Os alunos utilizaram a câmara dos seus telemóveis para gravar determinados exercícios que eu pedi anteriormente, nos quais realizam respiração circular. As imagens e os sons resultantes não beneficiaram de qualquer tratamento informático.

Capítulo IV – Intervenção

Projeto de intervenção

O projeto de intervenção foi posto em prática com os alunos A e B, do 12º ano e 9º ano respetivamente. O objetivo principal era fazer com que os alunos conseguissem realizar a respiração circular no final das aulas.

As atividades desenvolvidas foram previamente planeadas, mas ajustadas de forma flexível ao contexto específico de cada aluno e de cada aula.

Aulas

Cada um dos alunos teve 5 aulas, ao longo das quais foram abordados diversos conteúdos e métodos, começando pela história da respiração circular, até ao final, onde os alunos deveriam conseguir realizar os exercícios específicos utilizando a respiração circular.

Aula nº1

O objetivo da primeira aula era que os alunos ficassem a perceber a história da respiração circular e o mecanismo da mesma. Foram utilizadas imagens assim como alguns vídeos (relacionados à história da respiração circular), como por exemplo a seguinte:

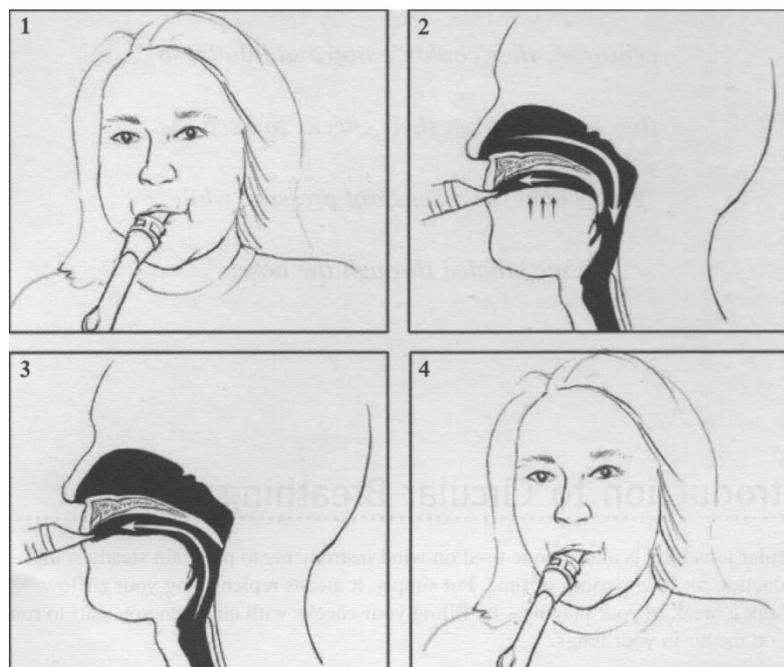


Figura 17 Fases da respiração circular (Adaptado de Spring, 2006)

O objetivo desta imagem era os alunos perceberem como funciona o palato mole, e de que forma ele se move durante a respiração circular.

Os alunos estiveram bastante curiosos e atentos e no final experimentaram fazer um pouco de respiração circular sem o clarinete.

Aula nº 2

Nesta aula, o objetivo era que os alunos aprendessem e conseguissem realizar a respiração circular, sem o clarinete.

Para atingir esse objetivo foram utilizados os seguintes passos, desenvolvidos por Spring (2006):

1. O aluno deve encher as bochechas e respirar normalmente pelo nariz. O objetivo deste ponto é fazer com que o aluno se habitue à sensação de respirar enquanto “faz bochechas”.
 - a. Também pode ser feito com água.
2. O aluno deve voltar a encher as bochechas, mas desta vez deve deixar os lábios um pouco abertos, e deixar o ar sair devagar, enquanto inspira e expira pelo nariz. (Deve tentar fazer com que o ar que está na cavidade oral demore entre 3 a 5 segundos a sair).
 - a. Se necessário, pressionar as bochechas para ajudar o ar a sair.
 - b. Assim como o passo anterior, este pode ser realizado com água, e com a ajuda de uma palhinha.
3. Neste passo o aluno deve pousar uma palhinha num copo com água e repetir o passo 2 (sem água na boca). O objetivo é fazer bolhas na água.
 - a. Apertar um pouco a palhinha ajuda a simular a pressão necessária para tocar o instrumento.
4. Este passo consiste em, a meio da realização do passo 3, enquanto se continua a “soprar” com as bochechas, expirar o ar restante pela boca, até os pulmões ficarem vazios.
 - a. As bolhas na água devem ser constantes, sem mudanças bruscas na quantidade de ar emitida.
5. Para terminar, deve-se realizar o 4º passo, mas, em vez de esvaziar completamente os pulmões, quando estes começam a ficar sem ar, deve-se “encher as bochechas”. Depois, enquanto se força o ar para fora com as bochechas, inspira-se profundamente pelo nariz. Assim que os pulmões estiverem cheios, volta-se a expirar pela boca. Este processo final é o que acontece quando se faz respiração circular.

Este método revelou-se bastante positivo. Os alunos reagiram bastante bem e conseguiram realizar

os exercícios de forma muito satisfatória.

Aula nº 3

Nesta aula os alunos começaram a tentar realizar a respiração circular com o clarinete.

Seguimos ainda o método de Spring (2006) que nos diz que os clarinetistas devem usar, no início, apenas a boquilha e o barrilete.

Devem-se seguir os seguintes passos:

1. Tocar tentando manter a afinação estável, enquanto se alterna entre a embocadura estável, e uma embocadura com as bochechas cheias de ar.
2. De seguida, enquanto se inspira pelo nariz, deve-se usar o ar nas bochechas, para soprar para o instrumento. Depois, enquanto as bochechas ainda têm um pouco de ar, começa-se a expirar pela boca, esvaziando os pulmões.
 - a. Deve-se tentar manter o som o mais constante possível.
3. Para terminar deve-se imitar o que foi feito no passo anterior, mas sem esvaziar completamente os pulmões. Assim que estes começarem a ficar vazios, deve-se encher as bochechas de ar, usar este ar para manter o som do clarinete, e de seguida enquanto se mantém o som com o ar das bochechas, inspira-se profundamente pelo nariz.

É normal se durante estes passos houver quebras no som, principalmente quando se faz a passagem entre soprar o ar das bochechas e o ar dos pulmões. Os alunos não devem estar preocupados em atingir a perfeição nesta altura. Essas quebras são normais, e acabam por desaparecer com o tempo, e com a prática.

Os alunos perceberam bem o método e foram tentando realizar o processo ao longo da aula, revelando-se um pouco preocupados com a “quebra” no som, e com a imperfeição do processo.

Aula n° 4

Nesta aula foram dados aos alunos os seguintes exercícios (Spring, 2006):

The image displays four musical exercises labeled Exercise 1 through Exercise 3, each on a single staff in treble clef with a common time signature (C). Exercise 1 consists of a single line of eighth notes ascending and then descending. Exercise 2 is similar but includes a few notes that are repeated. Exercise 3 is more complex, featuring four lines of music. The first line starts in C major and moves to D major. The second line continues in D major and moves to E major. The third line continues in E major and moves to F major. The fourth line continues in F major and moves to G major. Each line contains eighth notes with a slur over them, indicating a continuous melodic line. The text 'continue up to...' is written above the fourth line.

Figura 18 Exercícios (Adaptado de Spring, 2006).

O objetivo era que os alunos começassem a automatizar a respiração circular. Além disso, nota-se menos “quebra” no som quando a respiração circular é feita entre notas diferentes, e não sempre na mesma nota.

Os alunos revelaram alguma dificuldade na coordenação entre os dedos e a respiração circular. Sempre que tinham de realizar a respiração circular acabavam por descoordenar os dedos.

Para trabalhar a questão da “quebra” no som foi ainda pedido aos alunos para tentarem tocar apenas com o ar das bochechas, sem soprar, “tirando som” por apenas 2 ou 3 segundos. Este exercício revelou-se muito útil para os alunos perceberem melhor qual é a tensão necessária para manter o som contínuo durante a inspiração.

Além disso, no último exercício revelaram bastante mais dificuldade, comparativamente aos outros 2.

Aula n° 5

Na última aula foram abordados novamente os exercícios anteriores. Notou-se uma evolução por parte dos alunos e foi-lhes dado um novo estudo do método *25 estudos fáceis e progressivos* de Jacques Lancelot (1969), no qual deveriam realizar recorrendo ao método da respiração circular:

9

Préparation au trille.

Allegro

E.M.T. 1980

Figura 19 Estudo n° 8 (*25 estudos fáceis e progressivos*, Jacques Lancelot)

De seguida apresento a planificação das 5 aulas dadas a cada aluno.

Planificação das aulas

Plano de Aula 1		
Local: Plataforma Google Meet	Data: 16/06/2020	Turma ou alunos: Aluna A
Aula nº: 1	História da respiração circular; Mecanismo da respiração circular	
Duração: 30'	Hora: 14h – 14:30h	
Função Didática: Respiração circular		
Objetivo da aula: A aluna ficar a perceber a história da respiração circular, e o funcionamento da mesma.		
Sumário: Compreensão da história e dos mecanismos da respiração circular		

Parte da Aula	Conteúdo	Objetivos Específico	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Critérios de Êxito	Minutagem	
Inicial	Exercícios de aquecimento corporal.	Preparar e aquecer o corpo para tocar o instrumento.	Movimentos dos braços, punhos, mãos, pernas, pescoço propostos pelo professor.	Realização dos exercícios com boa postura corporal.	3'	
	Exercícios de emissão de ar.	Melhorar a emissão e a coluna de ar.	Expiração e inspiração durante o número de tempos propostos pelo professor.		2'	
Fundamental	História da respiração circular.	Desenvolver no aluno a compreensão da história da respiração circular.	O professor explica ao aluno a história da respiração circular.	Compreensão da história da respiração circular.	10'	20'
	Mecanismo da respiração circular	Desenvolver no aluno a compreensão do mecanismo da respiração circular.	O professor explica ao aluno o mecanismo da respiração circular.	Compreensão do mecanismo da respiração circular.	10'	
Final e Avaliação	Realização da respiração circular.	Desenvolver nos alunos a curiosidade pela respiração circular.	O aluno tenta realizar a respiração circular sem e com o instrumento.		5'	

Plano de Aula 2		
Local: Plataforma Google Meet	Data: 16/06/2020	Turma ou alunos: Aluno B
Aula nº: 1	História da respiração circular; Mecanismo da respiração circular	
Duração: 30'	Hora: 14:30h – 15h	
Função Didática: Respiração circular		
Objetivo da aula: A aluna ficar a perceber a história da respiração circular, e o funcionamento da mesma.		
Sumário: Compreensão da história e dos mecanismos da respiração circular		

Parte da Aula	Conteúdo	Objetivos Específico	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Crítérios de Êxito	Minutagem	
Inicial	Exercícios de aquecimento corporal.	Preparar e aquecer o corpo para tocar o instrumento.	Movimentos dos braços, punhos, mãos, pernas, pescoço propostos pelo professor.	Realização dos exercícios com boa postura corporal.	3'	
	Exercícios de emissão de ar.	Melhorar a emissão e a coluna de ar.	Expiração e inspiração durante o número de tempos propostos pelo professor.		2'	
Fundamental	História da respiração circular.	Desenvolver no aluno a compreensão da história da respiração circular.	O professor explica ao aluno a história da respiração circular.	Compreensão da história da respiração circular.	10'	20'
	Mecanismo da respiração circular	Desenvolver no aluno a compreensão do mecanismo da respiração circular.	O professor explica ao aluno o mecanismo da respiração circular.	Compreensão do mecanismo da respiração circular.	10'	
Final e Avaliação	Realização da respiração circular.	Desenvolver nos alunos a curiosidade pela respiração circular.	O aluno tenta realizar a respiração circular sem e com o instrumento.		5'	

Plano de Aula 3	
Local: Plataforma Google Meet	Data: 23/06/2020
Turma ou alunos: Aluna A	
Aula nº: 2	Respiração circular
Duração: 30'	Hora: 14h – 14:30h
Função Didática: Respiração circular	
Objetivo da aula: A aluna conseguir realizar a respiração circular sem o clarinete	
Sumário: Realização da respiração circular sem o clarinete	

Parte da Aula	Conteúdo	Objetivos Específico	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Crítérios de Êxito	Minutagem
Inicial	Exercícios de aquecimento corporal.	Preparar e aquecer o corpo para tocar o instrumento.	Movimentos dos braços, punhos, mãos, pernas, pescoço propostos pelo professor.	Realização dos exercícios com boa postura corporal.	3'
	Exercícios de emissão de ar.	Melhorar a emissão e a coluna de ar.	Expiração e inspiração durante o número de tempos propostos.		2'
Fundamental	Passos necessários para a realização da respiração circular sem o clarinete.	Desenvolver no aluno a capacidade de realizar a respiração circular sem o clarinete.	O professor explica ao aluno os passos necessários para conseguir realizar respiração circular sem o clarinete.	Compreensão dos passos necessários para a realização da respiração circular sem o clarinete	10'
	Passos necessários para a realização da respiração circular sem o clarinete.	O aluno desenvolver a capacidade de realizar a respiração circular sem o clarinete.	O aluno segue os passos e realiza a respiração circular sem o clarinete	Realização da respiração circular sem o clarinete.	10'
Final e Avaliação	Realização da respiração circular.	Desenvolver nos alunos a curiosidade pela respiração circular.	O aluno tenta realizar a respiração circular sem e com o instrumento.		5'

Plano de Aula 4	
Local: Plataforma Google Meet	Data: 23/06/2020
Turma ou alunos: Aluno B	
Aula nº: 2	Respiração circular
Duração: 30'	Hora: 14:30h – 15h
Função Didática: Respiração circular	
Objetivo da aula: O aluno conseguir realizar a respiração circular sem o clarinete	
Sumário: Realização da respiração circular sem o clarinete	

Parte da Aula	Conteúdo	Objetivos Específico	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Crítérios de Êxito	Minutagem
Inicial	Exercícios de aquecimento corporal.	Preparar e aquecer o corpo para tocar o instrumento.	Movimentos dos braços, punhos, mãos, pernas, pescoço propostos pelo professor.	Realização dos exercícios com boa postura corporal.	3'
	Exercícios de emissão de ar.	Melhorar a emissão e a coluna de ar.	Expiração e inspiração durante o número de tempos propostos.		2'
Fundamental	Passos necessários para a realização da respiração circular sem o clarinete.	Desenvolver no aluno a capacidade de realizar a respiração circular sem o clarinete.	O professor explica ao aluno os passos necessários para conseguir realizar respiração circular sem o clarinete.	Compreensão dos passos necessários para a realização da respiração circular sem o clarinete	10'
	Passos necessários para a realização da respiração circular sem o clarinete.	O aluno desenvolver a capacidade de realizar a respiração circular sem o clarinete.	O aluno segue os passos e realiza a respiração circular sem o clarinete	Realização da respiração circular sem o clarinete.	10'
Final e Avaliação	Realização da respiração circular.	Desenvolver nos alunos a curiosidade pela respiração circular.	O aluno tenta realizar a respiração circular sem e com o instrumento.		5'

Plano de Aula 5		
Local: Plataforma Google Meet	Data: 30/06/2020	Turma ou alunos: Aluna A
Aula nº: 3	Respiração circular	
Duração: 30'	Hora: 14h – 14:30h	
Função Didática: Respiração circular		
Objetivo da aula: O aluno conseguir realizar um pouco de respiração circular com o clarinete		
Sumário: Respiração circular com o clarinete		

Parte da Aula	Conteúdo	Objetivos Específico	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Critérios de Êxito	Minutagem	
Inicial	Exercícios de aquecimento corporal.	Preparar e aquecer o corpo para tocar o instrumento.	Movimentos dos braços, punhos, mãos, pernas, pescoço propostos pelo professor.	Realização dos exercícios com boa postura corporal.	3'	
	Exercícios de emissão de ar.	Melhorar a emissão e a coluna de ar.	Expiração e inspiração durante o número de tempos propostos pelo professor.		2'	
Fundamental	Passos necessários para a realização da respiração circular com o clarinete.	O professor explicar ao aluno os passos necessários para conseguir realizar respiração circular com o clarinete.	O professor explica ao aluno os passos necessários para conseguir realizar respiração circular com o clarinete.	Compreensão dos passos necessários para a realização da respiração circular com o clarinete.	10'	20'
	Passos necessários para a realização da respiração circular com o clarinete.	O aluno desenvolver a capacidade de realizar a respiração circular com o clarinete.	O aluno segue os passos e realiza a respiração circular com o clarinete	Realização da respiração circular com o clarinete.	10'	
Final e Avaliação	Realização da respiração circular.	Desenvolver nos alunos a curiosidade pela respiração circular.	O aluno tenta realizar a respiração circular com o instrumento.		5'	

Plano de Aula 6		
Local: Plataforma Google Meet	Data: 30/06/2020	Turma ou alunos: Aluno B
Aula nº: 3	Respiração circular	
Duração: 30'	Hora: 14:30h – 15h	
Função Didática: Respiração circular		
Objetivo da aula: O aluno conseguir realizar um pouco de respiração circular com o clarinete		
Sumário: Respiração circular com o clarinete		

Parte da Aula	Conteúdo	Objetivos Específico	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Critérios de Êxito	Minutagem	
Inicial	Exercícios de aquecimento corporal.	Preparar e aquecer o corpo para tocar o instrumento.	Movimentos dos braços, punhos, mãos, pernas, pescoço propostos pelo professor.	Realização dos exercícios com boa postura corporal.	3'	
	Exercícios de emissão de ar.	Melhorar a emissão e a coluna de ar.	Expiração e inspiração durante o número de tempos propostos pelo professor.		2'	
Fundamental	Passos necessários para a realização da respiração circular com o clarinete.	O professor explicar ao aluno os passos necessários para conseguir realizar respiração circular com o clarinete.	O professor explica ao aluno os passos necessários para conseguir realizar respiração circular com o clarinete.	Compreensão dos passos necessários para a realização da respiração circular com o clarinete.	10'	20'
	Passos necessários para a realização da respiração circular com o clarinete.	O aluno desenvolver a capacidade de realizar a respiração circular com o clarinete.	O aluno segue os passos e realiza a respiração circular com o clarinete	Realização da respiração circular com o clarinete.	10'	
Final e Avaliação	Realização da respiração circular.	Desenvolver nos alunos a curiosidade pela respiração circular.	O aluno tenta realizar a respiração circular com o instrumento.		5'	

Plano de Aula 7		
Local: Plataforma Google Meet	Data: 07/07/2020	Turma ou alunos: Aluna A
Aula nº: 4	Respiração circular	
Duração: 30'	Hora: 14h – 14:30h	
Função Didática: Respiração circular		
Objetivo da aula: O aluno conseguir realizar um pouco de respiração circular com o clarinete em exercícios específicos		
Sumário: Respiração circular com o clarinete		

Parte da Aula	Conteúdo	Objetivos Específico	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Critérios de Êxito	Minutagem	
Inicial	Exercícios de aquecimento corporal.	Preparar e aquecer o corpo para tocar o instrumento.	Movimentos dos braços, punhos, mãos, pernas, pescoço propostos pelo professor.	Realização dos exercícios com boa postura corporal.	3'	
	Exercícios de emissão de ar.	Melhorar a emissão e a coluna de ar.	Expiração e inspiração durante o número de tempos propostos.		2'	
Fundamental	Explicação de como os exercícios devem ser feitos.	O professor explicar ao aluno os passos necessários para conseguir realizar respiração circular com o clarinete nos exercícios.	O professor explica ao aluno os passos necessários para conseguir realizar respiração circular com o clarinete nos exercícios.	Compreensão dos passos necessários para a realização da respiração circular nos exercícios propostos.	10'	20'
	Realização dos exercícios propostos, com respiração circular.	O aluno desenvolver a capacidade de realizar os exercícios propostos.	O aluno segue os passos e realiza a respiração circular nos exercícios propostos.	Realização da respiração circular nos exercícios propostos.	10'	
Final e Avaliação	Realização da respiração circular.	Desenvolver nos alunos a curiosidade pela respiração circular.	O aluno tenta realizar a respiração circular nos exercícios propostos	O aluno realiza com sucesso respiração circular nos exercícios propostos pelo professor	5'	

Plano de Aula 8		
Local: Plataforma Google Meet	Data: 07/07/2020	Turma ou alunos: Aluno B
Aula nº: 4	Respiração circular	
Duração: 30'	Hora: 14:30h – 15h	
Função Didática: Respiração circular		
Objetivo da aula: O aluno conseguir realizar um pouco de respiração circular com o clarinete em exercícios específicos		
Sumário: Respiração circular com o clarinete		

Parte da Aula	Conteúdo	Objetivos Específico	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Critérios de Êxito	Minutagem	
Inicial	Exercícios de aquecimento corporal.	Preparar e aquecer o corpo para tocar o instrumento.	Movimentos dos braços, punhos, mãos, pernas, pescoço propostos pelo professor.	Realização dos exercícios com boa postura corporal.	3'	
	Exercícios de emissão de ar.	Melhorar a emissão e a coluna de ar.	Expiração e inspiração durante o número de tempos propostos.		2'	
Fundamental	Explicação de como os exercícios devem ser feitos.	O professor explicar ao aluno os passos necessários para conseguir realizar respiração circular com o clarinete nos exercícios.	O professor explica ao aluno os passos necessários para conseguir realizar respiração circular com o clarinete nos exercícios.	Compreensão dos passos necessários para a realização da respiração circular nos exercícios propostos.	10'	20'
	Realização dos exercícios propostos, com respiração circular.	O aluno desenvolver a capacidade de realizar os exercícios propostos.	O aluno segue os passos e realiza a respiração circular nos exercícios propostos.	Realização da respiração circular nos exercícios propostos.	10'	
Final e Avaliação	Realização da respiração circular.	Desenvolver nos alunos a curiosidade pela respiração circular.	O aluno tenta realizar a respiração circular nos exercícios propostos	O aluno realiza com sucesso respiração circular nos exercícios propostos.	5'	

Plano de Aula 9		
Local: Plataforma Google Meet	Data: 14/07/2020	Turma ou alunos: Aluna A
Aula n°: 5	Respiração circular	
Duração: 30'	Hora: 14h – 14:30h	
Função Didática: Respiração circular		
Objetivo da aula: O aluno conseguir realizar respiração circular com o clarinete nos exercícios da última aula		
Sumário: Estudo com respiração circular		

Parte da Aula	Conteúdo	Objetivos Específico	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Critérios de Êxito	Minutagem	
Inicial	Exercícios de aquecimento corporal.	Preparar e aquecer o corpo para tocar o instrumento.	Movimentos dos braços, punhos, mãos, pernas, pescoço propostos pelo professor.	Realização dos exercícios com boa postura corporal.	3'	
	Exercícios de emissão de ar.	Melhorar a emissão e a coluna de ar.	Expiração e inspiração durante o número de tempos propostos pelo professor.		2'	
Fundamental	Explicação de como o estudo deve ser realizado	O professor explicar ao aluno os passos necessários para conseguir realizar o estudo com respiração circular	O professor explica ao aluno os passos necessários para conseguir realizar o estudo com respiração circular	Compreensão dos passos necessários para a realização do estudo com respiração circular.	10'	20'
	Realização do estudo com respiração circular.	O aluno desenvolver a capacidade de realizar o estudo com respiração circular.	O aluno segue os passos e realiza o estudo com respiração circular.	Realização do estudo com respiração circular.	10'	
Final e Avaliação	Realização da respiração circular.	Desenvolver nos alunos a curiosidade pela respiração circular.	O aluno tenta realizar a respiração circular nos exercícios propostos	O aluno realiza com sucesso respiração circular nos exercícios propostos pelo professor	5'	

Plano de Aula 10		
Local: Google Meet	Data: 14/07/2020	Turma ou alunos: Aluno B
Aula nº: 5	Respiração circular	
Duração: 30'	Hora: 14:30h – 15h	
Função Didática: Respiração circular		
Objetivo da aula: O aluno conseguir realizar respiração circular com o clarinete nos exercícios da última aula		
Sumário: Estudo com respiração circular		

Parte da Aula	Conteúdo	Objetivos Específico	Organização Metodológica/ Descrição do Exercício	Critérios de Êxito	Minutagem	
Inicial	Exercícios de aquecimento corporal.	Preparar e aquecer o corpo para tocar o instrumento.	Movimentos dos braços, punhos, mãos, pernas, pescoço propostos pelo professor.	Realização dos exercícios com boa postura corporal.	3'	
	Exercícios de emissão de ar.	Melhorar a emissão e a coluna de ar.	Expiração e inspiração durante o número de tempos propostos pelo professor.		2'	
Fundamental	Explicação de como o estudo deve ser realizado	O professor explicar ao aluno os passos necessários para conseguir realizar o estudo com respiração circular	O professor explica ao aluno os passos necessários para conseguir realizar o estudo com respiração circular.	Compreensão dos passos necessários para a realização do estudo com respiração circular.	10'	20'
	Realização do estudo com respiração circular.	O aluno desenvolver a capacidade de realizar o estudo com respiração circular.	O aluno segue os passos e realiza o estudo com respiração circular.	Realização do estudo com respiração circular.	10'	
Final e Avaliação	Realização da respiração circular.	Desenvolver nos alunos a curiosidade pela respiração circular.	O aluno tenta realizar a respiração circular nos exercícios propostos	O aluno realiza com sucesso respiração circular nos exercícios propostos pelo professor	5'	

Conclusão das aulas apresentadas

No geral, os alunos reagiram bastante bem aos exercícios propostos. Realizaram a parte inicial sem o instrumento com bastante facilidade. E esta parte revelou-se importantíssima para perceber as bases da realização da técnica. No entanto, notou-se alguma dificuldade na passagem da realização da respiração circular sem o instrumento, para com o instrumento. Demorou um pouco mais para que os alunos comesçassem a conseguir ter algum resultado quando praticavam a técnica com o instrumento. Mas aos poucos foram percebendo melhor o que precisavam de fazer. Nas aulas seguintes, com os exercícios propostos, foram progressivamente melhorando e tornando o processo cada vez mais automatizado.

Capítulo V – Apresentação e análise de dados

Análise das entrevistas

De forma a perceber o impacto do processo de aprendizagem da respiração circular nos alunos, realizei uma entrevista aos dois alunos que fizeram parte da intervenção. A entrevista encontra-se em anexo (Anexo II). Tem cerca de 9 perguntas, nas quais abordo o método por mim utilizado durante o processo, assim como outras questões relativas à técnica da respiração circular em si. Estas entrevistas foram muito importantes para os próprios alunos fazerem uma autoavaliação, e para perceberem de que forma esta abordagem contribuiu para o seu desenvolvimento clarinetístico.

Começo por fazer uma questão relativa à pertinência do método utilizado. A aluna A disse que o método a ajudou no desenvolvimento da respiração circular, “...principalmente porque não sabia nada relativamente à respiração circular. Sabia mais ou menos a teoria, mas nunca soube pôr em prática.” O aluno B reportou também que o método o ajudou bastante no desenvolvimento da respiração circular. Diz que notou uma evolução muito rápida.

De seguida ambos os alunos concordaram que é bastante mais difícil fazer respiração circular com o clarinete, do que sem o clarinete. A aluna A comentou que o processo de aprendizagem foi muito mais rápido quando tinha que fazer respiração circular sem o clarinete.

Em relação às dificuldades durante a aprendizagem da técnica, a aluna A relatou ter dificuldades em direccionar apenas o ar das bochechas para a boquilha, o que criava uma “quebra” no som. O aluno B relatou também dificuldade em manter o som “contínuo”, sem essa mesma “quebra”.

Questionada sobre a pertinência dos exercícios propostos pelo professor estagiário, a aluna A disse que foram bastante pertinentes, “...pois foram destinados a resolver o problema que eu tinha, que era o facto de não conseguir utilizar o ar das bochechas.”

Sobre o tempo dedicado ao estudo da respiração circular, os alunos apresentaram respostas bastante diferentes. A aluna A disse não estudar a técnica todos os dias, mas que quando estudava era por volta de 15 minutos. Já o aluno B disse não ter dispensado mais de meia hora por semana.

Ambos os alunos disseram que deviam ter gastado mais tempo no estudo desta técnica, para que fosse mais aperfeiçoada.

Por último os alunos foram questionados sobre o que achavam sobre, se uma pessoa fosse começar a aprender respiração circular do zero, quanto tempo precisaria para conseguir realizar a técnica de forma satisfatória. A aluna A respondeu que é possível aprender de forma quase “instantânea”, mas que no seu

caso, se se tivesse dedicado mesmo a sério, conseguia fazê-lo em duas semanas. O aluno B disse que se essa pessoa estudasse por volta de 15 minutos diários, em cerca de 2 semanas conseguia dominar bem a técnica da respiração circular.

Análise do inquérito por questionário a professores de clarinete sobre o ensino da respiração circular

De forma a perceber melhor qual é o estado do ensino da respiração circular no distrito de Braga, realizei um inquérito por questionário a 16 professores, das mais variadas escolas do distrito, entre as quais, o Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga, o Conservatório de Guimarães, o Conservatório de Música de Barcelos, a Academia de Música José Atalaia de Fafe, entre outras.

A primeira questão é relativa ao género dos participantes. Metade dos participantes é do sexo masculino, e a outra metade do sexo feminino.

Qual é o seu género?

16 respostas

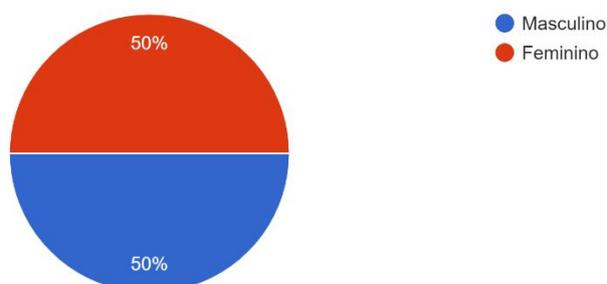


Gráfico 1 Qual é o seu género?

A segunda questão é relativa à idade dos participantes. A maioria dos participantes tem entre 20 a 30 anos. Existem no entanto, alguns entre os 31 e os 40 anos, e não existe nenhum participante fora dessa faixa etária. Portanto podemos considerar os participantes jovens, relativamente às opções apresentadas.

Qual a sua idade?

16 respostas

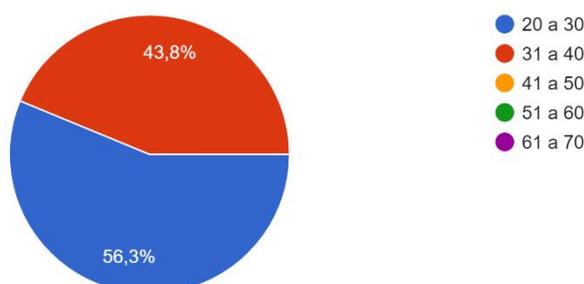


Gráfico 2 Qual a sua idade?

De seguida coloco uma questão para perceber o nível de formação dos professores. A maioria dos

participantes tem o mestrado concluído, sendo que existem ainda alguns exemplos de pessoas com formação não tão completa.

Qual o seu nível de formação?

16 respostas

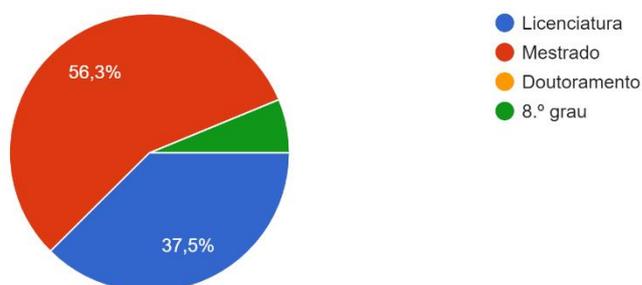


Gráfico 3 Qual o seu nível de formação?

Entramos agora no campo mais específico da respiração circular. A maioria dos participantes consegue fazer um pouco de respiração circular, mas não domina, nem consegue utilizar no repertório que toca, e apenas uma minoria consegue fazer de forma consistente.

Sabe realizar a técnica de respiração circular?

16 respostas

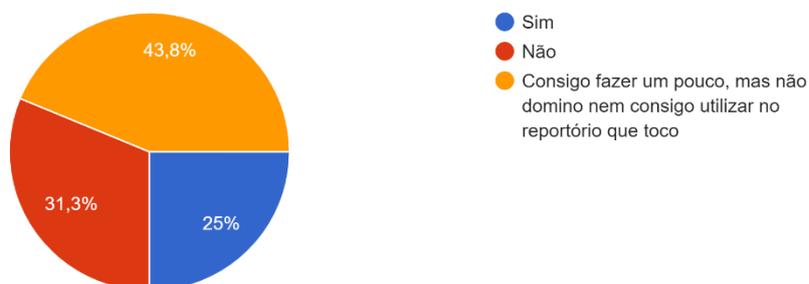


Gráfico 4 Sabe realizar a técnica de respiração circular

Em relação à importância dada pelos participantes à técnica da respiração circular, podemos concluir que não lhe atribuem uma importância muito elevada. A maioria considera ser importante, mas não algo imprescindível, e uma minoria considera até pouco importante a realização desta técnica.

Quão importante considera esta técnica para a performance do instrumento?

16 respostas



Gráfico 5 Quão importante considera esta técnica para a performance do instrumento?

A questão seguinte, destinada àqueles que sabem realizar a técnica de respiração circular visava descobrir de que forma os professores aprenderam a realizar a técnica de respiração circular. A grande maioria aprendeu de forma autodidata, através de livros por exemplo, ou com a ajuda de um amigo. E é de referir que apenas um participante aprendeu com o seu professor de instrumento.

Se sabe realizar a técnica de respiração circular, como aprendeu?

12 respostas



Gráfico 6 Se sabe realizar a técnica de respiração circular, como aprendeu?

O objetivo da questão seguinte era descobrir se os professores participantes ensinam respiração circular aos seus alunos. Isso ajudaria a perceber melhor, de facto, qual a quantidade de professores que aborda esta questão. Segundo os dados obtidos, apenas 1 professor ensina de forma aprofundada, 5 ensinam um pouco e os restantes 10 professores não ensinam esta técnica.

Ensina a respiração circular aos seus alunos?

16 respostas

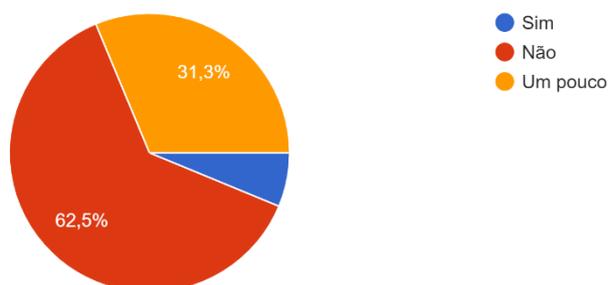


Gráfico 7 Ensina a respiração circular aos seus alunos?

Dos 6 participantes que abordam esta técnica com os seus alunos, dois terços fazem-no através da explicitação verbal, ou através da exemplificação, e um terço utiliza não só a explicitação verbal, como ainda abordam métodos e livros que falam no assunto.

Se ensina respiração circular aos seus alunos, como o faz?

6 respostas

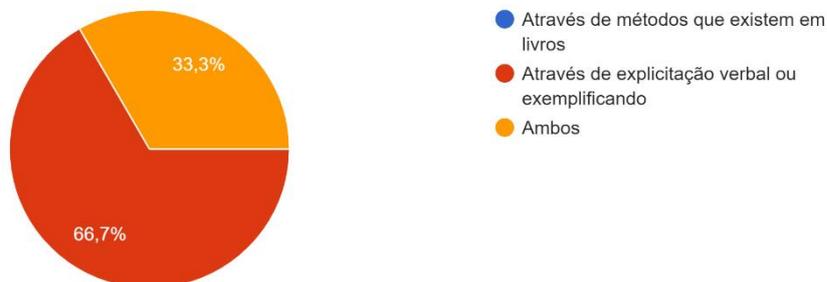


Gráfico 8 Se ensina respiração circular aos seus alunos, como o faz?

De seguida pretendia descobrir porque motivo, os professores que não ensinavam respiração circular aos seus alunos, não o faziam? Segundo os dados obtidos, a maior parte não o faz porque acha que esta é uma técnica que só deve ser ensinada mais tarde (na universidade). Uma pequena minoria não o faz porque não domina a técnica, ou não sabe como a pode ensinar.

Se não ensina a respiração circular aos seus alunos, por que motivo não o faz?

10 respostas

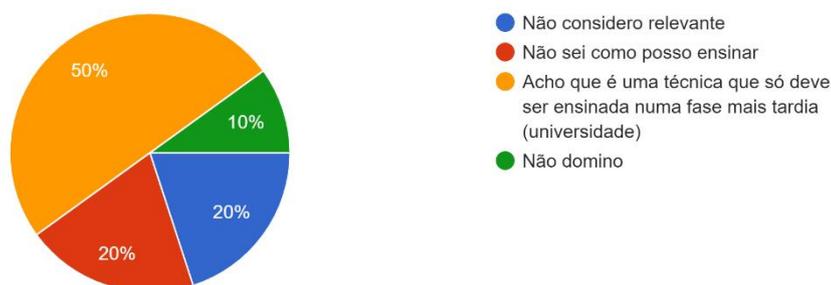


Gráfico 9 Se não ensina a respiração circular aos seus alunos, por que motivo não o faz?

A seguinte questão é dirigida àqueles professores que não sabem ensinar a técnica de respiração circular mas gostavam de aprender a fazê-lo. A pergunta feita, é qual a principal dificuldade que enfrentam nesse sentido. A maioria diz haver poucos métodos que abordam o assunto. Outros participantes dizem ainda ser uma técnica muito difícil de aprender.

Se não sabe ensinar a técnica de respiração circular, mas gostava de aprender a fazê-lo, qual a principal dificuldade que enfrenta?

7 respostas

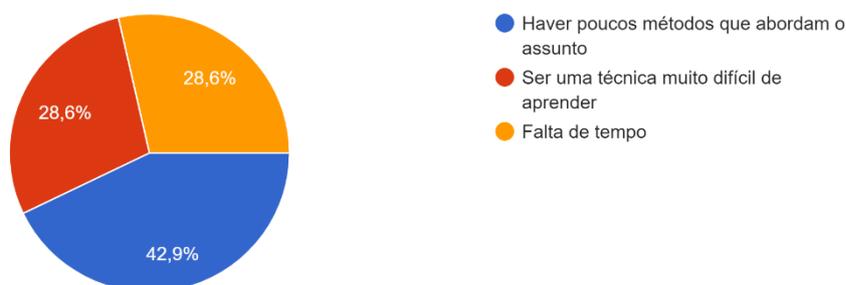


Gráfico 10 Se não sabe ensinar a técnica de respiração circular, mas gostava de aprender a fazê-lo, qual a principal dificuldade que enfrenta?

De seguida faço uma questão para perceber se os professores participantes do inquérito consideram os métodos existentes suficientes. A maioria das pessoas responde que não, e apenas uma pequena parte responde que sim.

Acha que os métodos existentes de ensino desta técnica são suficientes?

16 respostas

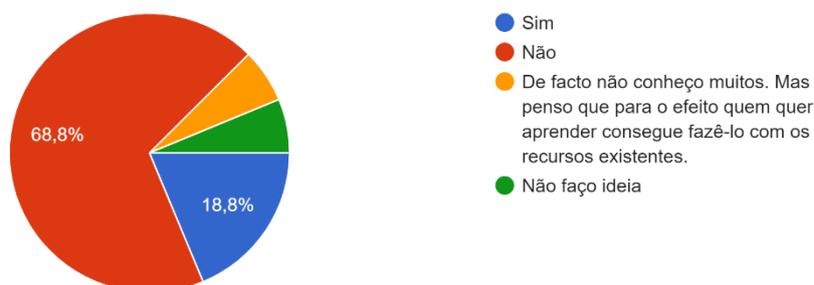


Gráfico 11 Acha que os métodos existentes de ensino desta técnica são suficientes?

Na questão seguinte é perguntado se os participantes consideram que esta técnica é muito ou pouco abordada pelos professores de clarinete do distrito de Braga. A grande maioria respondeu que esta técnica é pouco ou muito pouco abordada.

Na sua opinião, acha que esta técnica é muito abordada pelos professores de clarinete do distrito de Braga?

16 respostas

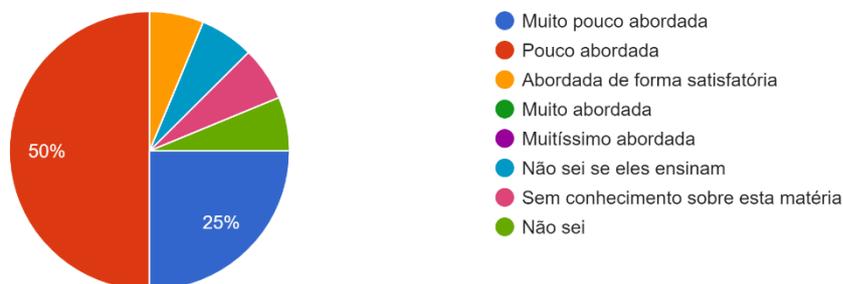


Gráfico 12 Na sua opinião, acha que esta técnica é muito abordada pelos professores de clarinete do distrito de Braga?

Esta próxima questão está relacionada com a anterior. Foi perguntado, se acham que a respiração circular é pouco abordada no distrito de Braga, porque acham que isso acontece. A grande maioria responde que: ou é porque os professores não sabem como podem ensinar essa técnica, ou é porque essa técnica não é essencial para a prática do clarinete.

Se considera que esta técnica é ainda pouco abordada pelos professores de clarinete no distrito de Braga, porque acha que isto acontece?

15 respostas

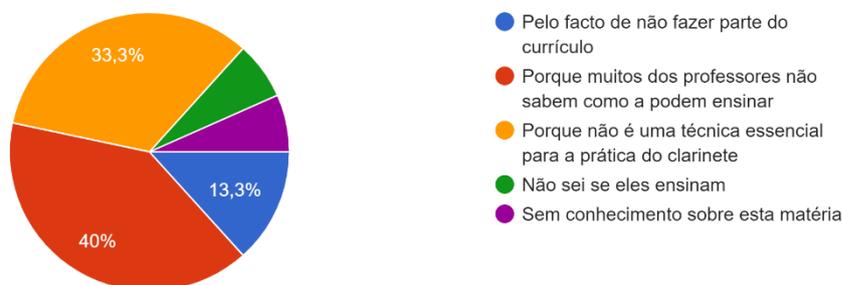


Gráfico 13 Se considera que esta técnica é ainda pouco abordada pelos professores de clarinete no distrito de Braga, porque acha que isto acontece?

Para terminar o questionário, foi feita uma pergunta de desenvolvimento. A questão realizada foi a seguinte: Se na sua opinião esta técnica é ainda pouco abordada pelos professores de clarinete no distrito de Braga, de que forma o ensino da respiração circular poderia ser mais difundido?

Algumas das respostas abordam a questão da introdução da técnica no currículo, outras falam da possibilidade de existirem workshops específicos para esta técnica, e outras ainda, falam da criação de mais métodos diferentes, como vídeos, ou livros que abordem a respiração circular.

Respostas:

- Através da introdução no currículo
- Caso seja pouco abordado, considero que um passo importante seria passar a fazer parte dos conteúdos programáticos da disciplina de clarinete. Contudo, e de acordo com a minha opinião pessoal, é importante ter um primeiro contacto e uma noção desta técnica no último/s ano/s do conservatório e depois mais tarde (ensino superior), se o aluno assim o desejar aprofundar e praticar.
- Com metodologias comprovadas, sem ser baseado no senso comum e na experiência individual, isto é, o conhecimento de quem sabe fazer deveria ser científico e sistematizado.
- Sendo ensinada logo desde o início da formação dos alunos, como são outras técnicas.
- Penso que em alunos mais velhos faz algum sentido abordar a técnica. Bem como criar recursos para que os alunos consigam estudar e aperfeiçoar a técnica. No entanto não acho que deva ser algo obrigatório ou que todos tenham de dominar. Elaborar uma espécie de workshop seria algo interessante para quem tem curiosidade e quer dominar a técnica.
- Mais clarinetistas especializarem-se nessa mesma técnica, divulgarem a mesma, e realizar pequenos workshops sobre isso...

- Através de workshops para cativação de alunos
- Métodos explicando passo a passo, com exercícios. Vídeos em português a explicar os primeiros passos e exercícios para aplicar a respiração circular.
- Através da sensibilização para a importância da mesma no repertório e percurso dos jovens clarinetistas.

Capítulo VI – Conclusões e considerações finais

A respiração circular é uma técnica que pode ser muito útil para qualquer instrumentista de sopro, devido à possibilidade respiratória que nos dá tanto no repertório contemporâneo, como no mais tradicional. Apesar disso o ensino desta técnica não está tão desenvolvido como poderia estar. E o meu objetivo ao longo deste ano foi perceber de que forma o ensino desta técnica pode melhorar.

Queria começar por explicar que a parte final do estágio foi realizada num contexto de pandemia, e apesar disso teve um impacto bastante positivo na minha formação enquanto professor de clarinete. As aulas da intervenção tiveram que ser dadas de forma online, e o contacto com os alunos foi, devido a isso, um pouco dificultado. A ajuda do professor cooperante foi, por isso, essencial para que eu tenha tido acesso a toda a experiência pedagógica necessária para a minha formação. Ao longo do estágio tive a oportunidade de ver de perto como funciona toda a prática que envolve ser professor. E além disso aprendi bastante através da interação que tive com os alunos. Percebi que um professor precisa de ter muita flexibilidade e que tem de estar pronto para situações adversas, como quando os alunos não preparam as aulas, ou quando estes não estão a reagir da melhor forma durante as aulas.

Os objetivos de intervenção consistiam no ensino da respiração circular aos alunos. Este decorreu, apesar, das adversidades, de forma positiva. Por vezes, houve alguma dificuldade em relação à interação com os alunos. Nem sempre as ferramentas utilizadas (telemóveis, computadores, internet) foram as ideais, mas foi possível ensinar aos alunos a técnica da respiração circular, e fazê-los perceber em que contexto esta deve ser usada. Eles mostraram-se muito motivados na aprendizagem da técnica e creio que esta pode ser muito útil nos seus percursos enquanto clarinetistas. Posso concluir então que o método recolhido e utilizado, de Robert Spring (2006), se revelou bastante eficiente, no que concerne ao ensino da respiração circular. Este consistia na simplificação do processo da respiração circular e na abordagem, passo a passo, começando pelo mais básico (respiração circular sem o clarinete) até ao mais complexo (respiração circular no clarinete). A primeira parte, sem o clarinete, é bastante importante de ser feita, para que os alunos possam perceber a base de todo o processo e como esta técnica funciona. Quando estes já estavam familiarizados com a respiração circular sem o clarinete, a fase seguinte (com o clarinete) revelou-se muito mais descomplicada. Os alunos já percebiam o funcionamento da mesma, e o processo de desenvolvimento torna-se muito mais acelerado.

Seguiu-se uma apresentação passo-a-passo dos exercícios necessários para realizar respiração circular no clarinete, à qual os alunos reagiram bem. Apesar de mais difícil que a fase anterior estes consideraram que os exercícios foram pertinentes e úteis para que pudessem atingir os objetivos necessários.

Segundo os alunos, como se pôde perceber nas entrevistas realizadas, tanto o método, os exercícios,

assim como o estudo dado foram muito úteis na assimilação dos mecanismos da respiração circular.

Apesar de as aulas terem sido dadas em formato online, o processo de ensino decorreu de forma positiva, e os alunos cooperaram bem com o que lhes era pedido. Poderiam, no entanto, ter dedicado mais tempo ao estudo da mesma, o que ajudaria no desenvolvimento mais rápido desta técnica.

Em relação à parte investigativa posso concluir que decorreu de forma bastante positiva, com bastante adesão por parte dos professores do distrito de Braga. O objetivo principal era perceber como está o ensino da respiração circular no distrito de Braga. Para isso o questionário utilizado foi fundamental, e ajudou a perceber que o ensino da respiração circular não está tão difundido quanto poderia estar. E muitos dos professores não sabem como realizar a técnica, nem sabem como a podem ensinar. Muitos consideram que esta técnica não é imprescindível, e não está nas suas prioridades aprender a realizá-la. A maioria dos professores considera também que existem poucos métodos que abordam o assunto e alguns acham que é uma técnica que só deve ser aprendida numa fase mais tardia (universidade). Alguns professores sugerem que sejam criados novos métodos de ensino desta técnica, ou que esta faça parte do currículo dos alunos.

Se a maioria dos professores de clarinete do distrito de Braga não sabe como realizar a técnica, ou não sabe como a ensinar, e não consideram que esta seja imprescindível para o desenvolvimento clarinetístico dos alunos, então os discentes têm uma tarefa dificultada no acesso ao ensino da mesma. As opções que podem existir são aprender com outros professores, que saibam ensinar a técnica, pesquisar por métodos que existam sobre a técnica ou por outras fontes que os possam ajudar. Como por exemplo, vídeos que ensinem respiração circular.

Desta forma, não havendo o contexto ideal para que esta técnica possa proliferar no ensino secundário e no ensino de 3º ciclo de clarinete, considero que seja importante motivar as pessoas que sabem realizar e ensinar esta técnica a criar métodos que sejam acessíveis pelos alunos que estiverem interessados em saber mais sobre esta técnica e a saber como a podem realizar. Esta seria uma forma de resolver este problema, que é a falta de acesso ao ensino da respiração circular por parte dos alunos de clarinete do 3º ciclo e secundário.

Para finalizar, considero que tanto o estágio profissional por fim realizado, como todo este projeto que envolveu o ensino da respiração circular tenham sido imensamente positivos. Contribuíram para aperfeiçoar as minhas capacidades enquanto professor, através de todo o contacto e envolvimento na atividade pedagógica, e para aprender mais sobre a prática pedagógica de uma forma ativa, positiva e enriquecedora. Toda a ajuda dada pela escola onde o estágio foi realizado, assim como por parte dos professores, alunos, e orientadores envolvidos, foi imprescindível para que tudo tenha corrido da melhor forma possível.

Bibliografia

- Afonso, N. (2005). *Investigação Naturalista em Educação – Um guia prático e crítico*. Porto: Edições ASA.
- Arends, R. (1995). *Aprender a ensinar*. Lisboa: McGraw-Hill.
- Bell, J. (1997). *Como realizar um projecto de investigação*. Lisboa: Gradiva.
- Calhoun, E. F. (1994). *How to use action research in the self-renewing school*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Instruction.
- Cohen, L., e Manion, L. (1994). *Research Methods in Education*. Fourth Edition, London and New York: Routledge.
- Costa, D. D. (2015). *Investigação-ação: Noções básicas*. UP-ESTEC
- Deniz, O., Savci, S., Tozkoparan, E., Ince, D. I., Ucar, M. & Ciftci, F. (2006). Reduced pulmonary function in wind instrument players. *Archives of medical research*, 37(4), 506–510. doi: <https://doi.org/10.1016/j.arcmed.2005.09.015>
- Eley, R., & Gorman, D. (2010). Didgeridoo Playing and Singing to Support Asthma Management in Aboriginal Australians. *The Journal of Rural Health*, 26(1), 100–104. <https://doi.org/10.1111/j.1748-0361.2009.00256.x>
- Ferreira, R. M. C. (2014). Novos sistemas farmacêuticos para administração pulmonar: estado da arte. Universidade Fernando Pessoa.
- Frost, M. (2011). Interview. One-Handed Musical Instrument Trust. Acedido a 10 de Junho de 2020 em <https://www.youtube.com/watch?v=2bXJVxslZYw>
- Fuks, L., Fadle, H. (2002). Wind Instruments. Em R. Parncutt, G. E. McPherson (Eds), *The Science & Psychology of Music Performance* (pp. 319-321). Acedido em: <https://books.google.pt/books?id=cWXnCwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-PT#v=onepage&q&f=false>
- Gringas, M. (2007). Circular Breathing: A Step by Step Guide. *Clarinet and Saxophone: Society of Great Britain*, 32 (2), 32 – 33.
- Guy, L. (2000). *Embouchure Building for Clarinetists*. Nova Iorque: Rivernote Press.
- Klug, H. (1997). *The Clarinet Doctor*. Bloomington: Woodwindiana, Inc.
- Kynaston, T. P. (1978). *Circular Breathing for the Wind Performer*. Acedido em: <https://books.google.pt/books?id=IPgp8L6jCNsC&printsec=frontcover&hl=pt-PT#v=onepage&q&f=false>
- Levine, H. L. (1986) Functional disorders of the upper airway associated with playing wind instruments. *Cleveland*;

Clinic quarterly, 53(1), 11–13.

Lopes, C. (2018). *Respiração Circular: Método Pedagógico de Iniciação para Fagote*. Instituto Politécnico de Castelo Branco. Acedido em: <https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/6257/1/Claudio%20Lopes%2818%29.pdf>

Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-Ação*. Porto: Porto Editora.

McPherson, A. & Philpott, C. (2016). Circular Breathing: Expanding Musical Possibilities for Flute players and Composers. *Journal of Music Research Online*, 7.

Mónico, L. S., Alferes, V. R., Castro, P. A., Parreira, P. M. (2017). *A Observação Participante enquanto metodologia de investigação qualitativa*. 6º Congresso Ibero-Americano en Investigación Cualitativa

Peng, T., Phillips, C. D., Dyke, J. P., & Stewart, M. G. (2015). Mechanics of circular breathing in wind musicians using cine magnetic resonance imaging techniques. *The Laryngoscope*, 125(2), 412–418.
<https://doi.org/10.1002/lary.24928>

Puhan, M. A., Suairo, Chriez, A., Cascstian, L., Zahn, A., Heitz, M., & Braendli, O. (2005). Didgeridoo playing as alternative treatment for obstructive sleep apnoea syndrome: Randomised controlled trial. *British Medical Journal*.
<https://doi.org/10.1136/bmj.38705.470590.55>

Ramazzini, B. (1973). Diseases of voice-trainers, singers, and the like. Em: *Diseases of workers*. Traduzido de “De Morbis Artificium”. Nova Iorque e Londres: Hafner Publishing Company; 329-335.

Schellberg, D. (1962) *Didgeridoo, Ritual Origins and Playing Techniques* Holland: Binkey Kok Publications.

Shoults, C. R. (1962). Wind Instrument Playing: The Art of Breathing. *Music Journal; New York*, 20(8), 60.

Slavin, R. E. (2007). *Educational research in an age of accountability*. Allyn & Bacon

Spradley, J. P. (1980). *Participant observation*. New York: Holt, Rinehart & Winston, INC.

Spring, R. (2006). *Circular Breathing: a method* (First Edit; J. Sinclair, Ed.). Malibu: Windplayer Publications.

Stringer, E. (1996). *Action Research: A Handbook for Practitioners*. Sage Publications.

Tortota, G. J., Derrickson, B. (2012) *Corpo Humano: Fundamentos de anatomia e fisiologia*. Porto Alegre: Artmed editora.

Trato respiratório superior. (2014). Acedido a 20 de janeiro de 2020 em
<https://questoesdefisiocomentadas.wordpress.com/tag/trato-respiratorio-superior/>

VanPutte, C., Regan, J., Russo, A., Tate, P., Stephens, T., & Seeley, R. (2016). Anatomia e Fisiologia de Seeley (10th ed.; S. Fraga & M. Favaretto, Eds.). Acedido em [https://books.google.pt/books?id= vWODAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-PT#v=onepage&q&f=false](https://books.google.pt/books?id=vWODAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-PT#v=onepage&q&f=false)

Walker, K. (2017). *Spirited Wind Playing: The Performance Dimension*. Acedido em: <https://books.google.pt/books?id=bZZNDQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-PT#v=onepage&q&f=false>

Wang, Y. B., Watts, A. B., Peters, J. I., & Williams, R. O. (2014). The impact of pulmonary diseases on the fate of inhaled medicines - A review. *International Journal of Pharmaceutics*, Vol. 461, pp. 112–128. <https://doi.org/10.1016/j.ijpharm.2013.11.042>

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

Whittemore, S. (2004). *The respiratory system*. New York, NY: Chelsea House.

Zuskin, E., Mustajbegovic, J., Schachter, E. N., Kern, J., Vitale, K., Pucarin-Cvetkovic, J., Chiarelli, A., Milosevic, M., & Jelinic, J. D. (2009). Respiratory function in wind instrument players. *La Medicina del lavoro*, 100(2), 133–141.

Anexos

Anexo I – Grelha de Observação - Categorias de Análise de Interações de Ned Flanders

Categorias de Análise de Interações de Ned Flanders (FIAC – Flanders Interaction Analysis Categories)				
Falas da Professora		Categoria	Atividade	Nº de vezes
Influência Indireta*	Resposta	1	Aceita sentimentos	
		2	Elogia ou incentiva	
		3	Aceita ou usa ideias do aluno	
		4	Faz perguntas	
Influência Direta*	Iniciação	5	Palestras	
		6	Dá instruções	
		7	Crítica ou justifica autoridade	
Falas do Aluno	Resposta	8	Falas de resposta	
	Iniciação	9	Falas de iniciação	
Silêncio		10	Silêncio ou confusão	

Anexo II – Guião da entrevista

- 1: O que poderia ter sido melhor no método utilizado?
- 2: Foi útil teres primeiro aprendido a realizar respiração circular sem o clarinete, e só mais tarde com o clarinete? Porquê?
- 3: Qual a parte que consideraste mais difícil? Os exercícios sem o clarinete ou os exercícios com o clarinete?
- 4: Quais consideras terem sido as tuas principais dificuldades, na aprendizagem da respiração circular?
- 5: Consideras que os exercícios utilizados foram pertinentes para o desenvolvimento da técnica?
- 6: Quanto tempo dispensaste para o estudo da mesma, ao longo do processo de aprendizagem?
- 7: Achas que o tempo que usaste foi o ideal, ou devias ter gastado menos ou mais tempo?
- 8: Quanto tempo achas que é necessário para conseguir desenvolver esta técnica de forma satisfatória?

Anexo III – Transcrição das entrevistas

Transcrição da entrevista ao aluno A

Professor estagiário - Boa tarde aluno A. Como sabes realizei o meu estágio de mestrado na tua escola e o meu projeto baseou-se no ensino da respiração circular.

Irei fazer-te algumas questões, relacionadas ao processo utilizado ao longo das aulas, para perceber a tua opinião sobre o método utilizado e sobre a respiração circular em si mesma.

Professor estagiário: Vamos então começar. Achas que o método utilizado te ajudou no desenvolvimento da respiração circular? De que forma?

Aluno A: Ajudou. Principalmente porque eu não sabia nada relativamente à respiração circular. Sabia mais ou menos a teoria, mas nunca soube pôr em prática. Sendo eu iniciante neste processo, foi sim, uma grande ajuda.

Professor estagiário: Ok, então, tinhas uma ideia, não muito desenvolvida, não sabias muito bem como é que funcionava a respiração circular, e então ajudou-te a perceber melhor como funciona.

Aluno A: Sim, é isso.

Professor estagiário: O que achas que podia ter sido melhor, no método utilizado?

Aluno A: Como não tenho um conhecimento assim tão grande, ao nível da respiração circular, tenho alguma dificuldade em dizer. Mas sei que o método ajudou bastante.

Professor estagiário: Muito bem. Achas que foi útil teres feito primeiro os exercícios de respiração circular sem o clarinete, e só mais tarde, com o clarinete?

Aluno A: Sim, sem dúvida, pois ajudou-me a perceber como funcionava o ar durante o processo, o que era necessário fazer.

Professor estagiário: Ok, e o que consideraste mais difícil? Fazer respiração circular sem o clarinete ou com o clarinete?

Aluno A: Com o clarinete, apesar de no início também ser muito complicado sem o clarinete.

Professor estagiário: Mas pareceu-me, no entanto, que sem o clarinete foi mais rápido.

Aluno A: Sim, sim, sim. Com o clarinete é bastante mais chato.

Professor estagiário: Certo. E quais achas que foram as tuas principais dificuldades durante este processo de aprendizagem?

Aluno A: Então, a primeira dificuldade que tive foi utilizar apenas o ar que estava armazenado nas bochechas. Não conseguia direcionar o ar das bochechas para dentro do clarinete. A seguir a isso, quando já conseguia direcionar melhor o ar das bochechas, a dificuldade que senti foi relativa à quebra que existe no som, no momento da inspiração.

Professor estagiário: Ok, essa quebra também é normal. À medida que vais trabalhando, e com o passar do tempo, vai diminuindo. Achas que os exercícios utilizados foram pertinentes?

Aluno A: Pelo menos no meu caso creio que sim, pois foram destinados a resolver o problema que eu tinha, que era o facto de não conseguir utilizar o ar das bochechas.

Professor estagiário: Muito bem. E quanto tempo dispensavas para o estudo da respiração circular?

Aluno A: É assim, eu não estudava respiração circular todos os dias, mas quando estudava, andava por volta dos 15 minutos.

Professo estagiário: Creio também que não é preciso estudar muito tempo seguido esta técnica, mas que a consistência seja mais importante. Achas que devias ter gastado mais ou menos tempo?

Aluno A: Se tivesse tido mais tempo, gostava de ter despendido mais tempo, porque é uma coisa que eu tinha interesse em aprender.

Professor estagiário: Ok, e se uma pessoa fosse começar do zero a aprender respiração circular, quanto tempo achas que precisaria para conseguir realizar a técnica de forma bem-sucedida? Um mês, dois meses?

Aluno A: Na minha opinião, eu acho que uma pessoa que tenha facilidades consegue fazer isso de forma rápida, até do dia para a noite, se perceber bem o conceito. No meu caso, acho que se eu tivesse estudado todos os dias, conseguia em 1 ou 2 semanas estar a fazer bem respiração circular.

Professor estagiário: Obrigado (aluno A), pela disponibilidade que tiveste para fazer este trabalho e para realizar esta entrevista.

Transcrição da entrevista ao aluno B

Professor estagiário - Boa tarde aluno B. Como sabes realizei o meu estágio de mestrado na tua escola e o meu projeto baseou-se no ensino da respiração circular.

Irei fazer-te algumas questões, relacionadas ao processo utilizado ao longo das aulas, para perceber a tua opinião sobre o método utilizado e sobre a respiração circular em si mesma.

Professor estagiário: Vamos então começar. Achas que o método utilizado te ajudou no desenvolvimento da respiração circular? De que forma?

Aluno B: Acho que sim. Ajudou a que eu melhorasse bastante. Notei uma evolução rápida.

Professor estagiário: Achas que há alguma coisa que poderia ter sido melhor?

Aluno B: Acho que não. Acho que o método estava bem feito.

Professor estagiário: Segundo a tua experiência, o que consideras mais difícil? Fazer respiração circular com o clarinete ou sem o clarinete?

Aluno B: Com o clarinete é mais difícil.

Professor estagiário: Ok, e quais é que achas que foram as tuas maiores dificuldades durante a aprendizagem da respiração circular?

Aluno B: A principal dificuldade foi manter a pressão no ar, para que o som saísse de forma contínua.

Professor estagiário: Exato, para que não haja uma quebra não é? Às vezes acontece e é difícil de controlar essa parte.

Aluno B: Sim.

Professor estagiário: Achas que os exercícios propostos foram bons para ajudar na aprendizagem da respiração circular?

Aluno B: Sim, sim.

Professor estagiário: Quanto tempo é que tu gastaste para estudar respiração circular?

Aluno B: Por volta de 20 minutos a meia hora por semana.

Professor estagiário: Achas que o tempo que utilizaste foi bom, ou achas que devias ter utilizado mais, ou menos tempo?

Aluno B: Acho que podia ter gastado mais tempo a estudar respiração circular, porque ainda poderia ser aperfeiçoado.

Professor estagiário: E quanto tempo achas que é necessário despende para conseguir realizar bem respiração circular?

Aluno B: Mas a contar com o estudo e com as escalas?

Professor estagiário: Todo o tempo de estudo da respiração circular.

Aluno B: Por volta de 15 minutos diários.

Professor estagiário: Achas que 15 minutos diários já dá para ganhar consistência na realização e resistência?

Aluno B: Sim, acho que sim, ao longo de 2 semanas talvez.

Professor estagiário: Obrigado (aluno B), pela disponibilidade que tiveste para fazer este trabalho e para realizar esta entrevista.

Anexo IV – Guião do Inquérito por questionário

Inquérito a professores de clarinete sobre a respiração circular

Este questionário é totalmente anónimo.

É realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Música, e tem como objetivo determinar o nível de conhecimento e o ensino da respiração circular por parte de professores de clarinete do 3º ciclo e secundário de algumas escolas do distrito de Braga. *Obrigatório

1. Qual é o seu género? *

Marcar apenas uma oval.

Masculino

Feminino

2. Qual a sua idade? *

Marcar apenas uma oval.

20 a 30

31 a 40

41 a 50

51 a 60

61 a 70

3. Qual o seu nível de formação? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Um pouco

8. Se ensina respiração circular aos seus alunos, como o faz?

Marcar apenas uma oval.

- Através de métodos que existem em livros
- Através de explicitação verbal ou exemplificando
- Ambos
- Outra:

9. Se não ensina a respiração circular aos seus alunos, por que motivo não o faz?

Marcar apenas uma oval.

- Não considero relevante
- Não sei como posso ensinar
- Acho que é uma técnica que só deve ser ensinada numa fase mais tardia (universidade)
- Outra:

10. Se não sabe ensinar a técnica de respiração circular, mas gostava de aprender a fazê-lo, qual a principal dificuldade que enfrenta?

Marcar apenas uma oval.

- Haver poucos métodos que abordam o assunto
- Ser uma técnica muito difícil de aprender
- Falta de tempo
- Outra:

11. Acha que os métodos existentes de ensino desta técnica são suficientes? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

Outra:

12. Na sua opinião, acha que esta técnica é muito abordada pelos professores de clarinete do distrito de Braga? *

Marcar apenas uma oval.

Muito pouco abordada

Pouco abordada

Abordada de forma satisfatória

Muito abordada Muitíssimo

abordada Outra:

13. Se considera que esta técnica é ainda pouco abordada pelos professores de clarinete no distrito de Braga, porque acha que isto acontece?

Marcar apenas uma oval.

Pelo facto de não fazer parte do currículo

Porque muitos dos professores não sabem como a podem ensinar

Porque não é uma técnica essencial para a prática do clarinete

Outra:

14. Se na sua opinião esta técnica é ainda pouco abordada pelos professores de clarinete no distrito de Braga, de que forma o ensino da respiração circular poderia ser mais difundido?

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários